อนุสรณ์

นางสงิม บวรศิริ

๘ พฤษภาคม ๒๕๒๓

อนุสรณ์



ในงานฌาปนกิจศพ

นางสงิม บวรศิริ

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันพฤหัสบดี ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๒๓

ขอขอบพระคุณ

ขอน้อมนมัสการแด่พระคุณเจ้าที่เคารพ ขอขอบพระคุณท่านที่คุ้น เคยเคารพนับถือและบรรดาญาติมิตรทุกท่าน ที่ได้แสดงไมตรีจิตกรุณาให้เกียรติทั้งในด้านจิตใจ ช่วยเหลือทั้งกำลังกาย กำลังทรัพย์ ร่วมการรดน้ำศพ นำหรีด, มาลัยมาเคารพศพร่วมเป็นเจ้าภาพและฟังสวดพระอภิธรรม ร่วมนำและถวายภัตตาหาร ร่วมการบรรจุศพตลอดถึงสละเวลาให้เกียรติมาร่วมฌาปนกิจประชุมเพลิงในวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๒๓ นี้ขอให้ผลบุญจงได้สนองแด่ทุก ๆ ท่านได้ประสบแต่ความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป และหากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขาดความสดวกด้วยประการใด ๆขอได้โปรดประทานอภัย ทั้งขอขอบพระคุณท่านเจ้าของบทความทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ ได้จัดลงพิมพ์เรื่อง ที่เป็นความรู้สาระประโยชน์และแนวทางปฏิบัติเพื่อความสุขสมบูรณ์ ในหนังสืออนุสรณ์แจกงานศพครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ขอผลานิสงส์นี้จงได้ดลบันดาลให้ท่านเจ้าของบทความประสบแต่ความสุขความเจริญเช่นกัน

เจ้าภาพ



ชาตะ ๒๔ มีนาคม ๒๔๕๗

มตะ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๓

ภาพถ่ายเมื่อ ๓๐ กันยายน ๒๕๑๐

ประวัติย่อ

นางสงิม บวรศิริ เป็นธิดาของนายสงวน นางบุญสม เพชรราชสีห์ เกิดวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๔๕๗ ที่จังหวัดจันทบุรี ได้ทำการสมรสกับนาย ชลอ บวรศิริ ที่จังหวัดจันทบุรี เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๕ มีบุตรธิดารวม ๔ คน

๑. ร.อ. วิจิตร บวรศิริ (ถึงแก่กรรมระหว่างเดินทางไปศึกษาต่อ โดยทุน ก.พ.)

๒. เด็กชายตุ๊ บวรศิริ (ถึงแก่กรรมขณะอายุ ๑ ขวบเศษ)

๓. น.ส. วนิดา บวรศิริ

๔. น.ส. วราภรณ์ บวรศิริ

นางสงิม บวรศิริ ได้ติดตามสามีซึ่งต้องโยกย้ายไปรับราชการที่จังหวัดต่าง ๆ เป็นเวลา ๓๐ ปีเศษ จวบจนสามีครบเกษียณอายุราชการก็ได้กลับมาอยู่ในจังหวัดพระนคร ตามปกตินางสงิม บวรศิริ เป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ ไม่มีโรคประจำตัว นอกจากเคยเป็นโรคนิ่ว ซึ่งก็ได้รับการผ่าตัด ๒ ครั้งเป็นเวลานานแล้ว ได้ถึงแก่กรรมในขณะที่นั่งดูโทรทัศน์ตามปกติเมื่อเวลาประมาณ ๑๘.๐๐ น. ของวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๓ เกิดอาการหัวใจวายโดยกระทันหัน แพทย์ลงความเห็นว่าเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดตีบตัน ทำให้หัวใจขาดการสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงโดยแพทย์ไม่สามารถจะช่วยได้ทัน รวมอายุได้ ๖๖ ปี

กำหนดการสวดพระอภิธรรมและฌาปนกิจศพ

นางสงิม บวรศิริ

วันพฤหัสบดี ๒๔ มกราคม ๒๕๒๓	สามีและครอบครัว
วันศุกร์ ๒๕ มกราคม ๒๕๒๓	คุณประมวล กฤดากร ณ อยุธยา
	คุณวิศาล–นงลักษณ์ ภัทรประสิทธิ์ และคณะ
วันเสาร์ ๒๖ มกราคม ๒๕๒๓	เจ้าคุณพระเทพโมลี พระกิติสารโสภณ
	คุณนายประภัสสร ตู้จินดา คุณธเนศร์–ประพิศ จันทร์สว่าง และคณะ
วันอาทิตย์ ๒๗ มกราคม ๒๕๒๓	สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
วันจันทร์ ๒๘ มกราคม ๒๕๒๓	คุณพยูร จำนงค์วงษ์ และน้อง ๆ, น.อ. เวียงกัลยา คุมมงคล, คุณสินทร บวรศิริ
วันอังคาร ๒๙ มกราคม ๒๕๒๓	ร.ท. เจือ, สมเจตน์ นิสากรเสน
(เลี้ยงพระเพล)	คุณขัน จะโนภาษ และครอบครัว
	บริษัทชุยชินโดชิปปิ้งแอนด์เทรดดิ้ง จำกัด,
	เพื่อน ๆ วราภรณ์
วันพุธ ๓๐ มกราคม ๒๕๒๓	คุณหรุ่น–พรสม รองรัตน์

๒๑.๐๐ น. บรรจุศพ

วันพุธ ๗ พฤษภาคม ๒๕๒๓	๑๘.๐๐ น. ตั้งศพสวดพระอภิธรรม
วันพฤหัสบดี ๘ พฤษภาคม ๒๕๒๓	๑๗.๐๐ น. ฌาปนกิจศพ



ศพตั้งบำเพ็ญกุศล ๒๔ – ๓๐ มกราคม ๒๕๒๓



สามี – ธิดา



บรรจุศพคืน ๓๐ มกราคม ๒๕๒๓



สุสานเก็บศพ ๓๐ มกราคม – ๗ พฤษภาคม ๒๕๒๓

อนุสรณ์

คุณนายสงิม บวรศิริ

ในบรรดาผู้มีอุปการะอย่างยิ่งแก่วัดหนองหลวง และชาวบ้านหนองหลวงนั้น คุณนายสงิม บวรศิริ เป็นผู้หนึ่งในบรรดาท่านเหล่านั้น

ในสมัยที่อาตมาอยู่วัดบรมนิวาส กรุงเทพ ฯ ได้เคยเชิญชวนท่านที่รู้จักคุ้นเคยและนับถือไปให้ความอุปถัมภ์บำรุงวัดหนองหลวง ต. บางลี่ อ. ท่าวุ้ง จ. ลพบุรี อยู่เนือง ๆ

คุณนายสงิม บวรศิริ เป็นผู้ที่รู้จักคุ้นเคยรุ่นแรกที่เข้าไปให้ความอุปถัมภ์วัดหนองหลวง และให้ความอุปถัมภ์ต่อเนื่องกันมาเป็นเวลาหลายปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๑ จนถึงวาระสุดท้ายแห่งชีวิตของคุณนาย.

การให้ความอุปถัมภ์บำรุงวัดหนองหลวง เป็นเหตุให้เกิดศาสนสถานและสิ่งสำคัญขึ้นในวัดนั้น ทั้งเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวบ้านหนองหลวงด้วยหลายอย่าง เช่น

- อุโบสถ
- อาคารเรียนโรงเรียนวัดหนองหลวง
- ที่ดิน อันเป็นที่ธรณีสงฆ์ของวัด
- ดินถมบริเวณวัด ซึ่งถมให้พ้นจากระดับน้ำตามปกติท่วมถึง มูลค่าประมาณ ๒๐๐,๐๐๐.- บาทเศษ
- "สังกิจจะนิธิ-วัดหนองหลวง" อันเป็นเงินทุนสำหรับจัดหา

ดอกผลบำรุงโรงเรียนวัดหนองหลวง และให้ทุนอุดหนุนการศึกษาของเด็กที่เรียนจบจากโรงเรียนนั้นตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาจนถึงชั้นอุดมศึกษา ในปัจจุบันนี้มีเงินทุนอยู่ ๑๕๐,๐๐๐.– บาท

– "ศิริจันทรนิธิ–วัดหนองหลวง" อันเป็นเงินทุนสำหรับจัดหาดอกผลบำรุงวัดหนองหลวงในปัจจุบันนี้มีเงินทุนอยู่๕๐๐,๐๐๐.– บาท

คุณนายได้ให้ความอุปถัมภ์แก่วัด และโรงเรียนของวัดนั้นเป็นอย่างดียิ่ง โดยได้บริจาคทรัพย์ส่วนตัวร่วมในรายการกุศลดังกล่าว และที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ ได้เชิญชวนญาติมิตร และผู้ที่คุณนายรู้จักคุ้นเคย ให้บริจาคร่วมในรายการกุศลต่าง ๆ ดังกล่าวนั้นทุกรายการ.

สำหรับทุนนิธิเฉพาะที่คุณนายบริจาคตั้งเป็นทุนไว้เองนั้น รวม ๒ ทุน คือ

๑. ทุน "ร.อ. วิจิตร บวรศิริ" เป็นเงินทุนสำหรับจัดหาดอกผลบำรุงโรงเรียนวัดหนองหลวงและให้ทุนอุดหนุนการศึกษาแก่เด็กที่เรียนดี ในปัจจุบันนี้มีเงินทุนอยู่แล้ว ๕,๐๐๐.– บาท

๒. ทุน "ชลอ–สงิม บวรศิริ" เป็นเงินทุนสำหรับจัดหาดอกผลบำรุงวัดหนองหลวง ในปัจจุบันนี้มีเงินทุนอยู่แล้ว ๑๒,๒๕๐.– บาท

นับแต่ปลายปี ๒๕๑๕ เป็นต้นมา ซึ่งเป็นปีที่อาตมาได้ย้ายไปอยู่วัดเพชรวราราม จ. เพชรบูรณ์แล้ว คุณนายยิ่งช่วยขวนขวายให้ความอุปถัมภ์วัดหนองหลวงและโรงเรียนวัดหนองหลวงมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้ เพราะเห็นว่าอาตมามีภาระในหน้าที่ที่จะต้องทำที่เพชรบูรณ์มากอยู่แล้ว คงไม่สามารถให้ความอุปถัมภ์วัดหนองหลวงอย่างเคยได้ เมื่อมีการกุศลอันใดเกี่ยวกับวัดหนองหลวงเกิดขึ้น คุณนายจึงช่วยขวนขวายรับเป็นธุระเสียเองส่วนมาก เช่น

– กฐินที่วัดหนองหลวงหาเจ้าภาพทอดมิได้ คุณนายได้ขวนขวายเชิญผู้ที่รู้จักคุ้นเคยนับถือให้รับเป็นเจ้าภาพเครื่องอัฐบริขาร และมีเงินสำหรับบำรุงวัดอีกจำนวนหนึ่ง ครั้นมีผู้รับเป็นเจ้าภาพแล้วเพื่อให้วัดได้รับประโยชน์มากยิ่งขึ้น คุณนายก็แนะให้เจ้าภาพจัดเป็นกฐินสามัคคี เพื่อเชิญชวนญาติมิตรและผู้คุ้นเคยอื่น ๆ ร่วมเป็นเจ้าภาพด้วย.

– ในระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม มีการทอดผ้าป่าสามัคคีเพื่อหาเงินพัฒนาวัดหนองหลวงปีละครั้งเสมอ คุณนายเป็นผู้หนึ่งที่ได้ช่วยขวนขวายให้การทอดผ้าป่าสามัคคีสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายทุกครั้ง

– อาคารเรียนโรงเรียนวัดหนองหลวง ถูกลมพายุ บางส่วนชำรุดเสียหาย คุณนายก็ได้บอกบุญกับท่านที่รู้จักคุ้นเคยบริจาคทรัพย์ซ่อมแซมอาคารเรียนนั้นจนมีสภาพดีเท่าเดิม

– นักเรียนผู้ได้รับทุนอุดหนุนการศึกษาของ "สังกิจจะนิธิ–วัดหนองหลวง" ในปีการศึกษา ๒๕๒๒ มีความสามารถเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้ แต่ทุนอุดหนุนที่ได้รับไม่เพียงพอที่จะเรียนได้ (ได้รับทุนอุดหนุนการศึกษาจาก "สังกิจจะนิธิ ฯ" ปีละ ๒,๕๐๐.– บาท) คุณนายก็ได้ช่วยขวนขวายบริจาคอุดหนุนเป็นส่วนตัวส่วนหนึ่ง ทั้งได้บอกบุญกับญาติมิตรให้ร่วมกันบริจาคอีกส่วนหนึ่ง รวมเป็นเงินที่บริจาคอุดหนุนเพิ่มเติม ๖,๕๐๐.– บาท

คุณนายได้ขวนขวายให้ความอุปถัมภ์บำรุงวัดหนองหลวง ทั้งได้ทำประโยชน์เกื้อกูลแก่ชาวหนองหลวงเป็นเอนกประการต่อเนื่องกันเป็นเวลาหลายปี จนมีบางท่านเข้าใจว่าคุณนายมีถิ่นฐานเดิมอยู่ในจังหวัดลพบุรีก็มี แม้ในทางส่วนตัว อาตมาก็ได้รับความอุปถัมภ์จากคุณนายเป็นอย่างดี ทั้งในขณะที่อยู่วัดบรมนิวาส กรุงเทพ ฯ และเมื่อย้ายมาอยู่วัดเพชรวราราม เพชรบูรณ์แล้ว ข้อนี้ ท่านที่รู้จักคุ้นเคยและเคยร่วมการบุญการกุศลที่วัดหนองหลวงมาแล้ว ทราบกันดีเกือบจะทุกท่าน

คุณนายสงิม บวรศิริ เป็นผู้มีมิตรมีสหายมาก มิตรสหายของคุณนายแต่ละท่าน รักใคร่นับถือสนิทสนมกับคุณนายเป็นอันดี ที่เป็นอย่างนี้ ก็เพราะคุณนายมีคุณธรรมอันเป็นเครื่องผูกใจญาติมิตร และท่านที่รู้จักคุ้นเคยเหล่านั้นให้รักใคร่นับถืออย่างไม่จืดจาง คุณธรรมอันเป็นจุดเด่นที่คุณนายมีอยู่อย่างสม่ำเสมอก็คือ สังคหธรรม กล่าวคือ

- **ทาน ให้ปันสิ่งของ ๆ ตนแก่ผู้อื่นที่ควรให้ปัน**
- **ปิยวาจา เจรจาวาจาที่อ่อนหวาน**
- **อัตถจริยา ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น**
- **สมานัตตตา ความเป็นผู้มีตนเสมอ ไม่ถือตน**

ผู้ที่คบหาสมาคมกับนายคุณนาย คงยอมรับว่าคุณธรรมทั้ง ๔ ประการนี้คุณนายได้ประพฤติแล้วอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นเหตุให้คุณนายเป็นที่รักใคร่นับถือของมิตรสหายและผู้ที่รู้จักคุ้นเคยอย่างไม่จืดจาง

อนึ่ง ในฐานะที่เป็นพุทธศาสนิกชน คุณนายก็มีความเชื่อและเลื่อมใสในพระศาสนา สนใจในการบุญการกุศล บำเพ็ญศาสนกิจในทางธรรม ไปวัด โดยเฉพาะที่วัดบรมนิวาส กรุงเทพ ฯ บำเพ็ญทาน รับศีล ฟังเทศน์ ตามโอกาส แม้ในยามปกติก็ทำบุญตักบาตรที่บ้านอยู่เนืองนิตย์

ในฐานะเป็นญาติเป็นมิตร ก็เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีไมตรีต่อญาติต่อมิตร และผู้ที่รู้จักคุ้นเคยนับถือเป็นอย่างดี จึงเป็นที่รักใคร่นับถือของญาติของมิตรและผู้ที่รู้จักคุ้นเคยนับถือนั้น ๆ เป็นอันมาก

ในส่วนตัวของอาตมาเอง ได้มีโอกาสรู้จักกับคุณนายเมื่อประมาณปลายเดือนพฤศจิกายน ๒๔๙๙ นับแต่ได้รู้จักกันแล้ว ความคุ้นเคยก็สนิทชิดเชื้อมากขึ้นตามกาลเวลา นอกจากคุ้นเคยสนิทสนมเป็นส่วนตัวแล้ว ยังได้ชักนำผู้ที่คุณนายรู้จักคุ้นเคยบ้าง

ผู้ที่คุณนายเคารพนับถือบ้าง ให้ได้รู้จักคุ้นเคยสนิทสนมกับอาตมาอีกหลายท่าน และท่านเหล่านั้นต่างก็เป็นกำลังในการอุปถัมภ์บำรุงวัดหนองหลวง และการกุศลต่าง ๆ ที่อาตมาดำริห์ขึ้นตลอดมาจนถึงในปัจจุบันนี้ และหากจะพึงทราบด้วยญาณวิถีใด ๆ คุณนายก็คงจะปีติที่ญาติมิตรเหล่านั้นหลายท่าน ได้ปวารณาไว้กับอาตมาว่า แม้คุณนายสิ้นไปแล้ว ก็ยินดีที่จะให้ความอุปถัมภ์วัดหนองหลวงอีกต่อไป เหมือนอย่างกับเมื่อคุณนายยังมีชีวิตอยู่ฉะนั้น

ในที่สุดแห่งชีวิต คุณนายได้ถึงแก่กรรมด้วยอาการอันสงบ ไม่แสดงอาการทุรนทุรายแต่อย่างใด ซึ่งก็นับว่าเป็นบุญของคุณนายอย่างหนึ่ง

คุณนายสงิม บวรศิริ ตายไปแล้วก็แต่ตัว ส่วนคุณธรรมมิได้ตายไปด้วย คุณความดีที่คุณนายได้บำเพ็ญไว้เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่วัดหนองหลวง และชาวบ้านหนองหลวงนั้น ยังตรึงใจอาตมาและชาวบ้านหนองหลวงอยู่มิรู้วาย

ด้วยความดีต่าง ๆ อันเป็นบุญเป็นกุศลที่คุณนายได้บำเพ็ญไว้แล้วนั้น จึงเชื่อได้ว่าคติวิสัยของคุณนายคงไม่ตกต่ำเป็นแน่แท้

เมื่อถึงคราวปลงศพ อาตมาทั้งในฐานะส่วนตัวและในนามของชาวหนองหลวง ได้แสดงความจำนงขอร่วมเป็นเจ้าภาพบำเพ็ญบุพพเปตพลีทักษิณานุปทานอุทิศแด่ คุณนายสงิม บวรศิริ เมื่อคุณนายได้ทราบแล้ว จงอนุโมทนาด้วยความยินดีให้เสมือนตนได้บำเพ็ญเอง และด้วยผลแห่งกุศลที่อุทิศให้นั้นขอให้คุณนายสงิม ปลอดภัยพ้นทุกข์ มีความสุขในสัมปรายภพเถิด.

พระกิตติสารโสภณ

วัดเพชรวราราม เพชรบูรณ์

อาลัยคุณสงิม บวรศิริ

ข้าพเจ้าและครอบครัวได้รับทราบว่า คุณสงิม บวรศิริ ได้ถึงแก่กรรมโดยกระทันหันเมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๓ นี้ รู้สึกสลดและเศร้าใจมาก เพราะทั้งคุณชลอและคุณสงิมเป็นผู้ที่คุ้นเคยกับครอบครัวของข้าพเจ้ามาตลอดเวลากว่าสามสิบปี

เมื่อปลาย พ.ศ. ๒๔๙๐ ข้าพเจ้าได้รับแต่งตั้งไปดำรงตำแหน่งข้าหลวงประจำจังหวัดปราจีนบุรี พอรุ่งขึ้นปี พ.ศ.๒๔๙๑ คุณชลอก็ย้ายไปรับตำแหน่งสรรพสามิตจังหวัด ได้ร่วมงานกับข้าพเจ้าเป็นครั้งแรก ทั้งคุณชลอและคุณสงิมผู้ภรรยาเคยอยู่จังหวัดระยองมาก่อน ฉะนั้นในฐานะที่เป็นสหภูมิภาคชายทะเลตะวันออกด้วยกัน จึงได้มีความสนิทสนมเป็นกันเองกับข้าพเจ้าอย่างดียิ่งแต่นั้นมา

ใน พ.ศ.๒๔๙๑ นั้นเอง ได้เกิดอัคคีภัยไหม้เมืองปราจีนบุรีเป็นภัสมะธุลีลงเป็นครั้งแรก ทำลายชุมนุมชนในเมืองลงหมดสิ้น คุณชลอได้เป็นหัวแรงอย่างดีผู้หนึ่งที่ช่วยเหลือข้าพเจ้าในการสงเคราะห์ผู้ประสบภัยทั้งหลายเป็นเวลาแรมเดือน จนผู้ประสบภัยได้รับการบรรเทาทุกข์ทั่วถึงและเริ่มก่อร่างสร้างตัวกันใหม่ แล้วการสงเคราะห์จึงเสร็จสิ้นลง

ต่อจากนั้นข้าพเจ้าเริ่มตัดถนน และจัดการสร้างสะพานข้ามแม่น้ำหน้าเมืองปราจีนบุรี เพื่อให้ประชาชนได้รับความสะดวกในการไปมาติดต่อกับสถานที่ราชการต่าง ๆ เพราะเมืองปราจีนบุรีแต่ก่อนนั้นมีตลาดชุมนุมชนอยู่ฟากหนึ่ง และสถานที่ราชการต่าง ๆ รวมทั้งโรงเรียนอยู่อีกฟากหนึ่งของแม่น้ำ ถึงฤดูฝนน้ำไหลเชี่ยวมาก ข้าราชการและนักเรียนรวมทั้งประชาชนที่ต้องไปมาติดต่อกับสถานที่ราชการ ต้องข้ามเรือจ้าง

ซึ่งบางครั้งก็เพียบมาก น่ากลัวอันตรายเป็นอย่างยิ่ง การจัดสร้างสะพานครั้งนั้น คุณชลอก็ได้เป็นหัวแรงสำคัญของข้าพเจ้าอีกครั้งหนึ่ง โดยช่วยจัดหาทุนและวัสดุก่อสร้างมาสมทบจนเพียงพอแก่ความต้องการและสำเร็จลงด้วยดีจนเปิดใช้การได้ใน พ.ศ.๒๔๙๓

โดยเฉพาะคุณสงิมนั้นได้เข้ามามีส่วนช่วยเหลือข้าพเจ้าโดยตรง ก็คือเกี่ยวแก่ร้านสหกรณ์ของจังหวัด ซึ่งปรากฏว่าเสื่อมโทรมจนจะดำรงอยู่ต่อไปอีกไม่ได้ เพราะหาผู้จัดการที่ดีพอมาดำเนินการไม่ได้ ข้าพเจ้าได้ขอให้คุณสงิมเข้ามาช่วยดำเนินการแก้ไข ทั้งคุณชลอและคุณสงิมก็ช่วยกันรับทำงานนี้ จนทำให้กิจการของร้านสหกรณ์กระเตื้องขึ้น และมีผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นลำดับ จนตลอดสมัยที่ข้าพเจ้าดำรงตำแหน่งข้าหลวงประจำจังหวัดอยู่

ในทางส่วนตัว ระหว่างที่ข้าพเจ้ายังรับราชการอยู่ที่จังหวัดปราจีนบุรีนั้น มิได้นำครอบครัวไปอยู่เป็นประจำ เมื่อมีแขกเหรื่อหรือผู้หลักผู้ใหญ่ไปมา ข้าพเจ้าก็ได้อาศัยคุณสงิมช่วยเหลือในเรื่องจัดอาหารการรับรองอยู่เสมอ ทำให้เพิ่มความสนิทสนมและรักใคร่กันยิ่งขึ้นเสมือนเป็นญาติกันในระหว่างครอบครัวทั้งสอง

เมื่อข้าพเจ้าย้ายจากจังหวัดปราจีนบุรีไปแล้ว คุณชลอก็ได้ย้ายไปรับราชการในตำแหน่งต่าง ๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคหลายแห่ง จนต่างก็เกษียณจากราชการไปด้วยกัน นับแต่ร่วมงานกันมาเป็นเวลากว่าสามสิบปีมาแล้ว ทั้งคุณชลอและคุณสงิมก็ยังติดต่อกับข้าพเจ้าและครอบครัวข้าพเจ้าอยู่โดยสม่ำเสมอ โดยเฉพาะวันปีใหม่และวันเกิดของข้าพเจ้าและภรรยา คุณสงิมไม่เคยลืมเลย หากตัวเองมิได้อยู่ในกรุงเทพ ฯ ก็จะให้บุตรหลานนำของมาเยี่ยมแทนทุกปีมิได้ขาด ซึ่งข้าพเจ้าและภรรยารู้สึกในน้ำใจไมตรีของคุณชลอและคุณสงิมเป็นอย่างยิ่ง จะหามิตรผู้ใดที่มีความรักใคร่นับถือกันตลอดมาโดยสม่ำเสมอเยี่ยงคุณชลอและคุณสงิมนี้ นับว่าหาได้ยากแล้ว

ดังนั้นเมื่อข้าพเจ้าได้รับทราบทางโทรศัพท์ว่าคุณสงิมถึงแก่กรรมลงโดยปัจจุบันมิได้มีอาการเจ็บป่วยล่วงหน้ามาก่อนแต่ประการใด จึงทำให้ข้าพเจ้าตกใจ และรู้สึกสลดใจอาลัยคุณสงิมเป็นอย่างยิ่ง เพราะไม่คิดว่าคุณสงิมซึ่งยังเป็นคนแข็งแรงมีสุขภาพดีจะจากไปอย่างรวดเร็วฉับพลันเช่นนี้ แต่เมื่อคิดว่าความพลัดพรากจากกันย่อมเป็นไปตามกฎของธรรมชาติและทุกชีวิตในโลกย่อมต้องประสบทุกรูปนาม จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ การจากไปของคุณสงิมเป็นไปโดยสงบ ปราศจากทุกข์ทรมาน ทั้งนี้เพราะกรรมดีที่คุณสงิมได้กระทำไว้ทั้งในปางก่อนและปัจจุบัน เนื่องจากคุณสงิมเป็นคนมีเมตตาธรรมอย่างสูง ทั้งมีใจเป็นกุศล เข้าวัดฟังธรรมและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ชอบช่วยเหลือทั้งเพื่อนมนุษย์และสัตว์ให้นิรทุกข์มีความสุขสบายอยู่เสมอ ผลกรรมอันดีนั้น ๆ ย่อมจะเป็นพลังปัจจัยให้คุณสงิมได้ไปสู่สุคติเป็นแท้ แม้ข้าพเจ้าจะมีความอาลัยในมรณกรรมของคุณสงิมเป็นอย่างมาก ก็พยายามหักใจเสียได้ และขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณของคุณสงิมได้ไปอยู่อย่างสงบสุขในสัมปรายภพ สมตามความดีที่ได้กระทำมาแล้วนั้นเถิด

ณรงค์ บัณฑิตย์

บ้านหรรษา
ถนนสุขุมวิท กรุงเทพ ฯ

อาลัยคุณแม่สงิม บวรศิริ

ตอนค่ำวันพุธที่ ๒๓ มกราคม ๒๓ ขณะที่นั่งดู ที.วี. ตอนค่ำ เลิศไปรับโทรศัพท์แล้วกลับมาบอกเสียงละห้อยน้ำตาไหลว่าเกิดเรื่องเศร้า เนื่องจากน้องดาบอกมาว่าคุณแม่เสียเสียแล้ว ทั้ง ๆ ที่ท่านเป็นปกติอยู่ดี ๆ และกำลังทานกล้วยบวชชี ก็เกิดช็อคและสิ้นใจทันที ทั้ง ๆ ที่หมออยู่ใกล้ ๆ บ้านก็มาช่วยไม่ทัน

ผมก็ได้แต่นั่งน้ำตาคลอแผ่ส่วนกุศลให้ท่าน แล้วก็รีบรับประทานอาหารกันพอเสร็จ ผมกับเลิศ น้อย นิด ก็รีบไปคารวะศพและเป็นกำลังใจให้กับน้องดาและน้องเล็ก เนื่องจากคุณพ่อไม่อยู่ไปจันทบุรี เมื่อไปถึงพบว่ามีพรรคพวกมาอยู่กันเต็มบ้านพร้อมหน้าพร้อมตาและกำลังทะยอยมากันอยู่เรื่อย ๆ ทุกคนล้วนแล้วแต่มีความรักความอาลัยอย่างสุดซึ้งด้วยกันทั้งนั้น ได้อยู่ช่วยเจ้าหน้าที่ฉีดฟอร์มาลินให้จนเสร็จตอน ๔ ทุ่มครึ่ง จึงได้กลับบ้าน

เมื่อไปเห็นแล้วก็รู้สึกทันทีว่า คุณสงิมนี้มีบุญแน่ ท่านจากไปดีเหลือเกินหน้าตาเหมือนคนนอนหลับอย่างผาสุก ปากปิด ตาปิด เรียบร้อย ไม่มีทีท่าว่าจะกระสับกระส่ายหรือปวดเจ็บอะไรเลย และผมคาดหมายว่า ที่ท่านสิ้นใจทันทีคงเป็นเพราะท่านอ้วนเล็กน้อยและโฆเลสเตอรอลในเลือดคงจะสูง จึงไปเกาะติดอยู่ตามผนังชั้นในของหลอดเลือด และเมื่อหลุดก็จะลอยไปอุดหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ ทำให้หัวใจวายถึงตายได้ทันทีทันใด ซึ่งเป็นเรื่องที่พบได้บ่อย ๆ

ผมได้ไปกราบแทบเท้าท่าน ก็เห็นเหมือนท่านนอนหลับสบายตามปกติเช่นนั้น จึงไม่เป็นปัญหาว่ากรรมดีที่ท่านได้ปฏิบัติเสมอตลอดมา คงจะช่วยให้ท่านได้ประ-

สบความสุขในปรโลกโดยแน่แท้ ผมขอแสดงความเสียใจต่อครอบครัวของท่านอย่างสุดซึ้ง รวมทั้งตัวเองก็เศร้าสุดจักประมาณ แต่ก็ได้ปลอบใจว่ามันเป็นเรื่องของธรรมดาโลก เกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีใครที่จะหลีกเลี่ยงได้ ช้าหรือเร็วเท่านั้น

ท่านเป็นผู้ที่ได้ทำบุญไว้มาก เป็นกำลังอันสำคัญยิ่งในการช่วยบูรณะวัดหนองหลวง จ. ลพบุรี ร่วมกับท่านเจ้าคุณกิตติสารโสภณ ซึ่งผมก็ได้ไปร่วมทอดกฐินและผ้าป่ากับท่านหลายครั้ง และท่านก็ได้ไปร่วมทอดกฐินและผ้าป่ากับผมเป็นประจำแทบทุกปีทางภาคอีสานและทางภาคเหนือ แม้ผมจะไปนมัสการสังเวชนียสถานที่อินเดียเมื่อเร็ว ๆ นี้ ท่านก็ได้ฝากเงินไปร่วมทำบุญด้วย ๕๐๐ บาท รวมทั้งได้มาฟังธรรมและนั่งสมาธิที่บ้านผมกับท่านอาจารย์มหาถวัลย์ก่อนหน้าจะเสียเพียงไม่กี่วัน พร้อมกับบริจาคทำบุญนิธิ "นิจภัตปัจจัย" เพิ่มอีก ๒๐๐ บาท จึงรวมเป็น ๔๐๐ บาท ช่วยให้นิธิที่ญาติมิตรร่วมกันจัดตั้งมีทุน ๑๕๑,๖๑๕ บาทแล้ว และทุกเดือนก็ได้จัดส่งไปถวายท่านอาจารย์มหาถวัลย์เป็นค่าอาหารในวัดเป็นเงิน ๑,๕๑๖ บาท

ท่านเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยอ่อนโยน สุภาพ เรียบร้อย น่ารัก และน้ำใจดีอย่างหาคนเปรียบได้ยาก ท่านจะช่วยเหลือญาติมิตรทุก ๆ คนอย่างสม่ำเสมอ จึงมีมิตรสหายมาก สำหรับผมเองและภรรยานั้นนับถือท่านประดุจแม่คนที่สองทีเดียวเป็นเวลาร่วม ๓๐ ปีมาแล้ว เพราะท่านเป็นผู้มีพระคุณต่อครอบครัวของผมมาก และภรรยาผมจะเรียกท่านว่าคุณแม่ทุกครั้ง เวลาผมป่วยไม่ได้สติ ต้องนอนโรงพยาบาลถึง ๒๘ วัน ท่านก็ได้กรุณาไปอยู่เป็นเพื่อนภรรยาผมที่โรงพยาบาลด้วย และได้ทราบว่า วันที่ท่านเสียนั้นท่านก็ทำข้าวหมากของโปรดไว้ให้ผม ภรรยา และลูก ๆ ด้วย ซึ่งท่านได้เคยทำให้หลายครั้งแล้ว และไม่ว่าที่บ้านจะมีงานอะไร ท่านจะมาช่วยเป็นแม่งานให้ทุกครั้ง ฉะนั้นเมื่อขาดท่านไปเสียคนก็เหมือนกับขาดดวงใจไปทีเดียว และไม่ใช่เพียงผมเองที่รู้สึกเช่นนั้น ญาติมิตรคนอื่น ๆ ของท่านก็พูดเป็นทำนองเดียวกันหมด จึงมีผู้มางาน

สวดพระอภิธรรมและบรรจุศพกันมาก หลายท่านมาทุกคืนเลยตลอด ๗ วัน ด้วยความระลึกถึงท่านและใคร่อยู่ใกล้ท่าน เพราะท่านมีความอารีอารอบต่อญาติมิตรทุก ๆ คนเสมอเหมือนกันหมดจริง ๆ รวมทั้งช่วยให้พวกเรามีญาติมิตรเพิ่มขึ้นอีกมากโดยเฉพาะพวกที่ชอบเข้าวัดและชอบการกุศล การจากไปของท่าน ผมจึงเสียใจมากพอ ๆ กับลูกของท่านเหมือนกัน

ไม่ช้าผมก็จะต้องตามท่านไปอย่างแน่นอน ก็ขอให้ได้ไปพบอยู่ร่วมกับท่านอีก

ด้วยความเคารพรักและระลึกถึงอย่างสูง

น.พ. สนอง อูนากูล

แสนจะคิดถึง

เมื่อไรหนอจะหายคิดถึง แสนจะคิดถึง แสนจะอาลัยอาวรณ์หา ดูเหมือนโลกทั้งโลกจะดับมืดไปตาม เมื่อแม่ยังอยู่ดูโลกสว่างไสวดูรื่นรมย์ไปหมด เพราะแม่เป็นคนสนุก คอยให้ความช่วยเหลือ ตักเตือน เมื่อแม่จากไปดูเหมือนขาดสิ่งสำคัญในชีวิตของเราอย่างมากมาย

ชั่วโมงแรกที่แม่จากไป เราได้นั่งมองและคร่ำครวญในใจว่าแม่กลับมาซิจ๊ะ อย่าเพิ่งไปเลย เดี๋ยวเขาฉีดฟอร์มาลินแล้วจะกลับไม่ได้ เราอยากจะถ่วงเวลาไม่ให้เขาฉีดยาแม่เร็วนักเพราะอยากจะหวังให้แม่ฟื้นขึ้นอีก พอเขามาฉีดยาเราก็บอกกับตัวเองว่าหมดหวังกันละนะคราวนี้ เราก็ดูเขาผ่าหาเส้นอยู่ตั้งนานเพราะแม่อ้วน ทำให้เราได้ธรรมะจากแม่ว่าแม่ขัดขืนเขาไม่ได้เลย ใครเขาจะทำอะไรก็ได้ทั้งนั้น แม่นอนเฉย

ไม่ต้องให้พรแม่เพราะแม่ทำบุญมากแม่ต้องไปดีแน่นอน แม่คงจะรู้ดีว่าเราคิดถึงท่านมากเพียงไรสักวันหนึ่งเราจะต้องพบกันอีกแน่นอน

เลิศลักษณ์ อูนากูล

คำไว้อาลัย

เมื่อวันศุกร์ตอนเช้า อาจารย์หมอสนองโทร. มาหาที่บ้าน สั่งกับคนรับสายที่บ้านว่า จะรดน้ำคุณสงิมตอนบ่าย คนรับใช้ได้ยินว่าคุณหมอ**ถนอม**และรดน้ำ**คุณสงิม** ผมและภรรยาก็ไม่ได้เอะใจสักนิดว่าเป็นคุณสงิม เพราะเรากำลังจะเดินทางไปสุราษฎร์ด้วยรถเร็ว กรุงเทพ ฯ นครศรีธรรมราช เย็นวันนั้น ๑๗.๓๐ น. พอดีผมต้องไปรับหมอดวงมณีที่บ้านลูก ราชวัตร ถึงได้ทราบว่าเป็นอาจารย์หมอสนอง อูนากูล และรดน้ำคุณสงิม อย่างไม่คาดถึงเลยและยิ่งไปกว่านั้นอีกเขาจะเก็บศพวันพุธ เราก็ไปวัดกันวันพฤหัสบดีซึ่งเขาเก็บไปแล้ว เลยต้องเอาหรีดไปที่เขาบรรจุศพและขอขอบคุณเจ้า-หน้าที่วัดมงกุฎ ฯ ที่ได้กรุณานำเราไปที่บรรจุศพของคุณสงิมในคืนนั้นด้วย

ทำไมเราถึงไม่คาดคิดฝันว่าจะเป็นคุณสงิม เพราะเราพูดคุยกันทางโทรศัพท์เรื่องคนไข้รายหนึ่งที่คุณสงิมฝากฝังไว้ ให้จองห้องที่โรงพยาบาลศิริราชจะได้เบิกค่ารักษาพยาบาลได้ ซึ่งพูดกันก็นานพอสมควร ผมกะว่าพอประมาณราว ๆ ครึ่งชั่วโมงก่อนที่จะสิ้นชีวิตโดยปัจจุบัน

เมื่อวันที่ ๒๕ เมษายน ๒๔๙๙ เราได้รับคนไข้ไว้คนหนึ่งชื่อสงิม บวรศิริณ ศัลยกรรมหญิง โรงพยาบาลศิริราช ซึ่งมาด้วยเรื่องนิ่วในกรวยไตข้างขวา การตรวจทางท้องทดลองสมัยนั้นอยู่ในเกณฑ์ปรกติ เราก็ผ่าตัดเอานิ่วออกให้ คนไข้ก็กลับบ้านและปกติเรื่อยมา ต่อมาคุณสงิมก็มารับการผ่าตัดอีกด้วยเรื่องนิ่วในถุงน้ำดี เราก็เอาออกให้อีก ตอนนั้นเราก็ตรวจหัวใจอย่างละเอียด ซึ่งเราเคยพบเสมอว่าคนไข้ที่มี

นิ่วในถุงน้ำดี มักจะมีเรื่องโรคของหัวใจแทรกอยู่ด้วย คุณสงิมก็ทนการผ่าตัดได้ดี ไม่มีโรคหัวใจแทรกและกลับบ้านดำรงชีวิตอย่างปกติเช่นคนสบายทุกประการ ต่อมาราวๆ ปีที่แล้วคุณสงิมก็มาหาเราอีกด้วยเรื่องปวดเอวข้างขวา เราก็ตรวจพบด้วยว่ามีนิ่วเกิดขึ้นใหม่ในไตข้างขวา ข้างเดียวกับเมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๙ ที่เราผ่าเอานิ่วออกไปแล้ว ส่วนไตข้างซ้ายยังปรกติทั้งรูปร่างและการทำงาน เราก็แนะนำไปว่าถ้าจะเอาออกก็จะเอาออกให้แต่อาการปวดที่เคยปวดรุนแรงหายไป คล้ายว่าจะช่วยผมที่ว่า ถ้าการผ่าตัดคราวนี้จะต้องมีโรคแทรกและรุนแรงของหัวใจอย่างแน่นอนเพราะการตรวจคลื่นหัวใจในระหว่างไม่มีโรคของหัวใจหรืออาการก็เป็นการบอกยาก หรือไม่บอกเลยว่าหัวใจนั้นปกติดีหรือเปล่า

คุณสงิมเป็นคนดี จิตใจเอื้อเฟื้อและชอบเอาทุกข์ของคนอื่น ในเรื่องป่วยไข้มารับไว้ในใจของตนเองเสมอ อย่างเช่น ผมได้เรียนไว้แต่ข้างต้นว่า ถ้าคุณสงิมรักและไว้ใจ จะไปหาคน ๆ นั้น ผมจึงรู้จักคุณสงิมมาเป็นเวลานานกว่า ๒๔ ปี และก็ไม่นึกว่าคุณสงิมจะจากไปอย่างรวดเร็วเช่นนี้ การจากไปอย่างไม่กลับของคุณสงิม ย่อมเป็นที่เศร้าสลดและอาลัยยิ่ง ขอให้ดวงวิญญาณของคุณสงิมจงไปสู่สุขคติในสมปรายภพเทอญ

ศาสตราจารย์นายแพทย์ พิสิฏฐ์ วิเศษกุล

คุณแม่ของลูก

เป็นการยากอย่างยิ่งที่จะยอมรับว่า คุณแม่ได้จากลูกไปเสียแล้วในวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๓ ซึ่งเป็นวันที่ลูกจะต้องจดจำรำลึกนึกถึงอยู่ตลอดชั่วชีวิต ในตอนเช้าก่อนที่ลูก ๆ จะออกจากบ้านไปทำงานตามปกติ ยังได้พบคุณแม่มีอาการร่าเริงแจ่มใส มีความสุขพูดคุยเป็นปกติวิสัย พอตอนเย็นจึงได้รับโทรศัพท์ทางบ้านว่าคุณแม่ไม่สบายมากให้รีบกลับบ้านด่วน ซึ่งต่างก็ตกใจรีบกลับบ้าน ก็ได้พบว่าคุณแม่ได้จากลูกไปเสียแล้ว โดยไม่มีสิ่งใดเป็นลางสังหรณ์ ที่แสดงว่าคุณแม่จะจากไปอย่างกระทันหันรวดเร็วเช่นนี้เลย

ก่อนหน้าเพียงครึ่งชั่วโมงคุณแม่ยังได้โทรศัพท์พูดกับลูก และยังโทรศัพท์ถึงคุณหมอ พิสิฏฐ์ วิเศษกุล เพื่อฝากผั้งคนไข้ที่คุ้นเคยให้จองห้องและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล คุณแม่เป็นคนแข็งแรง อดทน มีความขยันไม่ชอบอยู่เฉย ๆ ไม่เจ็บป่วยบ่อยนัก คงเป็นเพียงโรคนิ่วซึ่งก็ได้รับการผ่าตัดที่โรงพยาบาล ๒ ครั้ง โดยคุณหมอพิสิฏฐ์ วิเศษกุล เป็นผู้ทำการผ่าตัดให้นานมาแล้ว ตอนเย็นวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๓ ขณะที่คุณแม่กำลังนั่งดูโทรทัศน์ โดยมีหลานชายนั่งดูอยู่ห่าง ๆ ขณะนั้นเป็นเวลาประมาณ ๑๘.๐๐ น. คุณแม่ได้ร้องบอกหลานชายว่า "ย่าเป็นอะไรไม่รู้" มีอาการเอนตัวจะล้มลง หลานชายได้เข้าไปประคอง แต่คุณแม่ก็หมดสติไม่รู้สึกตัวเสียแล้ว เพื่อนบ้านผู้คุ้นเคยรู้เข้าก็มาช่วยเหลือตามคุณหมอ ประธาน กาญจนาลัย มาดูแลรักษาพยาบาลอย่างเต็มความสามารถ และลงความเห็นว่าเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดตีบตัน หัวใจขาด

เลือดไปหล่อเลี้ยงเป็นอาการที่ทำให้หัวใจวายอย่างกระทันหัน และเมื่อคุณหมอ สนอง อูนากูล และภรรยา ได้ทราบข่าวก็รีบมาช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ทั้งในการดูแลให้คำแนะนำในการฉีดยาฟอร์มาลินจนเป็นที่เรียบร้อย ในเวลานั้นคุณพ่อยังอยู่ที่จันทบุรี ได้ให้หลานชายไปรับ กลับมาถึงบ้านเป็นเวลาตอนเที่ยงของวันรุ่งขึ้น จึงได้จัดการนำศพคุณแม่ไปทำพิธีรดน้ำที่วัดมกุฏกษัตริยาราม

ในขณะตั้งศพสวดพระอธิธรรม ๗ คืน ตั้งแต่คืนวันที่ ๒๔–๓๐ มกราคม ๒๕๒๓ ได้มีญาติมิตร ท่านที่รู้จักคุ้นเคยตลอดถึงท่านที่เคารพนับถือ มาร่วมบำเพ็ญกุศลร่วมการเป็นเจ้าภาพและร่วมช่วยเหลือเป็นจำนวนมาก ซึ่งลูกและหลานขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ. โอกาสนี้ด้วย

คุณแม่เป็นผู้ได้กระทำกรรมดี ทำบุญกุศลมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ประกอบด้วยมีความเมตตาปราณีช่วยเหลือบุคคลทั่วไป ในทางครอบครัวคุณแม่ก็เป็นแม่บ้านที่ดีให้ความอบอุ่นดูแลคุณพ่อและลูก ๆ ด้วยดีตลอดมา ไม่ว่าจะต้องโยกย้ายติดตามคุณพ่อที่ต้องไปรับราชการต่างจังหวัดหลายจังหวัดเป็นเวลา ๓๐ กว่าปีหรือที่ลูก ๆ ต้องเข้ารับการศึกษาเล่าเรียนในกรุงเทพฯ คุณแม่ก็ปฏิบัติหน้าที่แม่บ้านอย่างสมบูรณ์ คุณแม่มีนิสัยร่าเริงไม่มีทุกข์ร้อนในเรื่องครอบครัว ความทุกข์ของคุณแม่ปรากฏเพียงครั้งเดียวที่คุณแม่ต้องสูญเสียพี่ตุ่ม (ร.อ. วิจิตร บวรศิริ) ที่ประสบอุบัติเหตุเครื่องบินตกที่ประเทศอินเดียเมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๐๕ ขณะเดินทางไปศึกษาต่อทำปริญญาโทที่สหรัฐอเมริกาโดยทุน ก พ. ในครั้งนั้นคุณแม่ต้องกระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรงและยังคงเป็นวันที่ระลึกนึกถึงตลอดเวลาโดยคุณแม่ได้ทำบุญเลี้ยงพระให้พี่ตุ่มทุก ๆ ปีตลอดมา เป็นระยะเวลา ๑๗ ปีมาแล้ว และก็เป็นเหตุให้คุณแม่ต้องหวาดระแวงอุบัติทางเครื่องบินนี้มาก ถึงกับจะไม่ยอมให้ลูก ๆ เดินทางไปศึกษาต่อในต่างประเทศอีก แต่

ผลที่สุดคุณแม่ก็ต้องตัดสินใจยินยอมตามคำขอร้องของลูก ให้ไปศึกษาต่อในต่างประเทศได้และก็ได้กลับมาพร้อมกับความสำเร็จเรียบร้อย ทำให้คุณแม่คลายความเป็นทุกข์ลงไปได้มากและทุกครั้งที่ลูกเดินทางไปต่างประเทศคุณแม่ต้องเป็นกังวลในการไปส่งไปรับตลอดถึงการจัดส่งอาหารและยกไปให้ คุณงามความดีของคุณแม่มีมากสุดที่จะพรรณนาให้หมดสิ้นในคำไว้อาลัยนี้ได้

คุณแม่มีความเลื่อมใสศรัทธาต่อศาสนาเป็นอย่างยิ่ง ตลอดชีวิตของคุณแม่ได้บำเพ็ญกุศลเป็นอย่างมากและจริงจัง อาทิวัดหนองหลวงจังหวัดลพบุรี ที่ท่านเจ้าคุณพระกิตติสารโสภณเป็นผู้อุปการะ ทั้งในการ บำเพ็ญกุศลทอดกฐิน ทอดผ้าป่าถวายเสนาสนะ และช่วยเหลือการศึกษาของโรงเรียน วัดหนองหลวง คุณแม่จึงจากไปด้วยอาการสงบ ไม่เจ็บปวดทรมานแต่อย่างใด ยังความเศร้าโศรกสลดใจแก่ลูกและหลานอย่างสุดซึ้ง ลูก ๆ ขอน้อมจิตตั้งสัตยาธิฐานด้วยผลบุญกุศลที่คุณแม่ได้กระทำไว้ในระหว่างมีชีวิตและลูก ๆ ได้บำเพ็ญมาตลอดจนถึงวันประชุมเพลิงนี้ขอจงเป็นผลดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณแม่ประสบสันติสุขตามคติวิสัยในสัมปรายภพ และขอให้ได้ส่งผลดลบันดาลให้ได้เกิดเป็นแม่เป็นลูกต่อ ๆ ไปทุก ๆ ชาติด้วย.

จากลูก

ระลึกถึงคุณป้า

วันที่ผมมีความรู้สึกโศรกเศร้าเสียใจเป็นอย่างมาก คือเมื่อวันที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๒๓ วันนั้นผมกลับถึงบ้านเวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. พอผมขับรถเข้าบ้านก็เห็นมีคนนั่งอยู่ที่หน้าประตูห้องรับแขกหลายคน ตรงกลางห้องมีคนนอนและมีผ้าแพรคลุมอยู่ ผมคิดว่าคงจะมีใครนอนป่วย โดยมิได้นึกถึงว่าจะเป็นคุณป้าเลยสักนิด ผมเปิดประตูลงจากรถก็ได้รับคำบอกว่าคุณป้าเสียแล้ว ผมมีความตกใจ มึนงง อยู่ขณะหนึ่งคิดว่าจะเป็นไปได้หรือนี่ เพราะเมื่อตอนเช้าท่านยังได้นั่งคุยและรับประทานอาหารอยู่ด้วยกันดี ๆ แล้วผมก็รีบเดินเข้าไปในห้องรับแขกทันที เห็นคุณป้าท่านนอนหลับตาใบหน้ายังปกติเหมือนเมื่อตอนเช้านั่นเอง ผมก็จับมือและแขนคุณป้า ก็ยังนุ่มนิ่มอุ่น ๆ อยู่ ผมก็มีความไม่แน่ใจว่าคุณป้าท่านจะจากไปจริงๆ หรือท่านเป็นแต่เพียงสลบอยู่ก็ได้ จนกระทั่งได้สอบถามแล้ว ได้ความว่าคุณหมอประธานที่บ้านอยู่ใกล้กันได้มาตรวจและพยายามช่วยเหลืออย่างสุดความสามารถแล้วมีความเห็นว่าคุณป้าท่านหัวใจวายเมื่อเวลาประมาณ ๑๘.๐๐ น. เศษ ก่อนที่ผมจะกลับถึงบ้านเพียงไม่ถึงชั่วโมงเท่านั้น

การจากไปของคุณป้าอย่างกระทันหัน ผมมีความเสียใจและอาลัยเป็นที่สุด เพราะผมมีความสนิทสนมกับท่านเมื่อผมได้มาเรียนหนังสืออยู่ที่บ้านคุณป้าจนจบอุดมศึกษา มีการงานทำแล้วผมก็ยังอยู่กับท่านตลอดมานับเป็นระยะเวลาก็ประมาณถึง ๒๕ ปี ตลอดระยะเวลาที่อยู่กับท่าน คุณป้าได้เอาใจใส่ดูแลเลี้ยงดู รักใคร่ มีความเป็นห่วงเป็นใย เช่นเดียวกับลูกของท่านคนหนึ่ง ผมจึงมีความรักและเคารพท่านเสมือนคุณแม่ของผมอีกท่านหนึ่ง

คุณป้าเป็นผู้ที่มีจิตใจโอบอ้อมอารีเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยสม่ำเสมอตลอดชีวิตของท่านเพราะเมื่อท่านจะไปหาใครหรือเยี่ยมเยียนใคร และมักจะชวนผมไปด้วยเสมอเพื่อให้ช่วยถือของที่ท่านจะต้องนำไปฝากทุก ๆ คนที่ไปหาทุกครั้ง บางคราวเมื่อท่านเที่ยวหรือทำบุญต่างจังหวัด คุณป้าจะก็เลือกสรรหาของที่คนในบ้านชอบมาฝากให้ทั่วทุกคนเสมอ บางทีท่านก็ยังนำมาฝากเพื่อนบ้านใกล้เคียงอีกด้วย คุณป้าเป็นผู้ที่มีใจบุญเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างมากและทำบุญเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอชั่วชีวิตของท่านที่ผมได้ร่วมไปกับท่านก็มีวัดหนองหลวง จังหวัดลพบุรี เดิมเป็นวัดเก่าทรุดโทรมคุณป้าท่านเป็นผู้นำและชักชวนผู้ที่สนิทสนมกับท่านให้ไปทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ติดต่อกันตลอดมาเป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า ๑๕ ปี จนวัดได้มีโบสถ์, โรงเรียน, ศาลาการเปรียญ ถมดินให้วัดไม่ถูกน้ำท่วมสำเร็จลุล่วงด้วยดีจนถึงทุกวันนี้ นับว่าเป็นบุญกุศลของคุณป้าอย่างมากที่ได้กระทำไว้ขณะที่ท่านมีชีวิตอยู่

เป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่คุณป้าท่านได้จากไปโดยมิได้คาดฝันเลยว่าจะจากไปเร็วเช่นนี้เพราะคุณป้าไม่เคยมีอาการใด ๆ บ่งถึงว่ามีสุขภาพไม่สมบูรณ์ หรือความไม่สบายให้ปรากฏเลย และตัวคุณป้าเองมักพูดถึงเพื่อน ๆ ของคุณป้าบางคนที่มีการเจ็บป่วยอยู่หลายคน และก็ชวนผมไปเยี่ยมเพื่อน ๆ ของคุณป้าอยู่เนือง ๆ ผมก็เลยเชื่อสนิทว่าท่านมีสุขภาพสมบูรณ์ แต่แล้วคุณป้าก็มาจากไปโดยที่ผมไม่ได้ช่วยเหลืออะไรท่านเลยสักนิด เมื่อเทียบกับคุณงามความดีของท่านที่มีต่อผมมากมายสุดที่จะตอบแทนได้หมดสิ้น ผมจึงมีความอาลัยคิดถึงท่านเป็นอย่างที่สุด และขอให้บุญกุศลทั้งหลายที่คุณป้าได้บำเพ็ญไว้ขณะเมื่อมีชีวิตอยู่ และที่ผมได้บวชเรียนและบำเพ็ญมาโดยตลอด จงเป็นผลานิสงส์ช่วยให้ดวงวิญญาณของคุณป้าไปสู่สุขคติในสัมปรายภพตลอดกาล เทอญ.

สุชาติ จะโนภาษ (เปี๊ยก)

สารบัญ

ประเพณีที่ควรทราบ

๑. การกราบพระรัตนตรัย

การกราบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นิยมกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ซึ่งประกอบด้วยองค์ ๕ คือ หัวเข่า ๒ ฝ่ามือ ๒ และหน้าผาก ๑ ให้จรดลงแนบกับพื้น มีอยู่ ๓ จังหวะคือ

จังหวะที่ ๑ ยกมือขึ้นประณมระหว่างอก

จังหวะที่ ๒ ยกมือประณมขึ้นจรดหน้าผาก นิ้วหัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก

จังหวะที่ ๓ หมอบลงให้หน้าผากจรดพื้น ฝ่ามือแบราบลงแนบกับพื้นแล้วลุกขึ้นนั่งตั้งตัวตรง ประณมมือยกขึ้นผ่านจังหวะที่ ๑-๒-๓ ไปตามลำดับจนครบ ๓ ครั้ง

ก. การกราบเบญจางคประดิษฐ์สำหรับท่านชาย

- นั่งคุกเข่า ตั้งปลายเท้าทั้งสองลงยันพื้น ให้นิ้วเท้าพับลงราบกับพื้น เท้าทั้งคู่แนบชิดสนิทกัน นั่งทับลงบนส้นเท้าทั้งคู่ แยกหัวเข่าทั้งสองออกห่างกันประมาณ ๑ คืบ
- ประณมมือยกขึ้นผ่านจังหวะที่ ๑-๒-๓ ไปตามลำดับ
- ขณะที่หมอบลงกับพื้นให้ข้อศอกทั้งสองต่อกับหัวเข่า นิ้วมือทั้งห้าแนบชิดสนิดกัน วางฝ่ามือทั้งสองลงราบกับพื้น ให้มือทั้งสองแยกออกห่างกันประมาณ ๔ นิ้วมือ ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือ

ทั้งสองแล้วลุกขึ้นนั่งตั้งตัวตรง ยกมือประณมขึ้นผ่านจังหวะที่ ๑-๒-๓ ไปตามลำดับ จนครบ ๓ ครั้ง เมื่อครบ ๓ ครั้งแล้ว ยกมือประณมขึ้นจบในระหว่างคิ้วอีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จพิธีการกราบ

ข. การกราบเบญจางคประดิษฐ์สำหรับท่านหญิง

-นั่งคุกเข่าราบ เหยียดหลังเท้าทั้งคู่ให้ราบกับพื้นไปทางด้านหลังให้ฝ่าเท้าทั้งสองแนบชิดสนิดกัน นั่งทับลงบนฝ่าเท้าทั้งสองให้หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกัน

-การกราบเหมือนท่านชายทุกอย่าง ต่างกันขณะหมอบลงกับพื้นนั้นไม่นิยมให้ข้อศอกทั้งสอกต่อกับหัวเข่า แต่นิยมให้ข้อศอกทั้งสองอยู่ข้างตัวแนบชิดกับขาพับทั้งสอง

๒. การนิมนต์พระสงฆ์

ถ้าเป็นไปได้ ทุกครั้งที่นิมนต์พระสงฆ์ไปประกอบพิธีในงานทุกประเภท ควรกราบเรียนให้ท่านทราบล่วงหน้าอย่างน้อย ๗ วัน และควรทำหนังสือฎีกานิมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร กำหนดเวลาและสถานที่ให้ชัดเจนเพื่อกันลืมด้วย

ข้อควรระวัง

-ในกรณีที่นิมนต์พระสงฆ์ไปเจริญพระพุทธมนต์แล้วฉันเช้า หรือฉันเพลนั้น ทายกผู้นิมนต์ห้ามออกชื่อโภชนะ เช่น นิมนต์ฉัน ขนมจีน หอยทอด ฯลฯ เพราะถ้าพระสงฆ์รับนิมนต์แล้วฉันอาหารเป็นการผิดวินัย ทายกจึงบอกได้เพียงว่า นินนต์รับบิณฑบาต หรือนิมนต์ฉันเช้าฉันเพลเท่านั้น

๓. การประเคนพระสงฆ์

การยกสิ่งของ อันสมควร แก่สมณบริโภคใช้สอยให้แก่ พระสงฆ์เรียกว่าการประเคน มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้





ท่านชาย นั่งคุกเข่า ท่านหญิง นั่งคุกเข่าราบ

จังหวะที่ ๑ ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก





จังหวะที่ ๒ จรดหน้าผาก หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดหน้าผาก





ท่านชาย ข้อศอกต่อกับหัวเข่า ท่านหญิง ให้ข้อศอกทั้งสองอยู่ข้างลำตัว

จังหวะที่ ๓ หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น วางฝ่ามือและก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง

๑. สิ่งของที่จะประเคนต้องไม่ใหญ่โต หรือหนักเกินกว่าที่คนขนาดปานกลางยกคนเดียวไหว และต้องยกสิ่งของนั้นให้สูงพ้นจากพื้นที่สิ่งของนั้นตั้งอยู่

๒. ผู้ประเคนต้องอยู่ห่างจากพระภิกษุผู้รับประเคนประมาณไม่เกิน ๑ ศอก

๓. ผู้ประเคนน้อมสิ่งของนั้นเข้ามาให้ด้วยความเต็มใจ และเคารพต่อพระภิกษุผู้รับประเคน

๔. ผู้ประเคนถ้าเป็นชาย ให้ส่งให้ถึงมือพระภิกษุผู้รับประเคน ถ้าเป็นหญิงให้วางถวายบนผ้าที่พระภิกษุทอดรับ

๕. ถ้าพระภิกษุนั่งอยู่กับพื้น ผู้ประเคนนิยมนั่งคุกเข่าประเคน ถ้าพระภิกษุนั่งเก้าอี้ ผู้ประเคนนิยมยืนประเคน

๖. ภัตตาหารคาวหวานทุกชนิด ที่ประเคนพระภิกษุสงฆ์แล้ว ถ้าคฤหัสถ์ไปจับต้องอีก ต้องยกประเคนใหม่อีกทุกครั้งไป

๗. ในการถวายภัตตาหารแก่พระภิกษุสงฆ์นั้น ให้ประเคนเฉพาะสิ่งของที่จะพึงฉันเท่านั้น ส่วนเครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น กระโถน จาน ช้อน เพียงแต่วางมอบให้ก็พอ

๘. เมื่อประเคนเรียบร้อยแล้ว ทำความเคารพพระภิกษุสงฆ์ด้วยการกราบ ๓ ครั้งหรือไหว้ ๑ ครั้ง จึงเสร็จพิธีประเคนพระ

๔. สิ่งของที่ไม่สมควรประเคนถวายพระสงฆ์

เงินและวัตถุที่ใช้แทนเงิน เช่น ธนบัตร ไม่สมควรประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์โดยตรง แต่นิยมใช้ใบปวารณาแทนตัวเงิน ส่วนตัวเงินนิยมมอบไว้กับไวยาวัจกรของพระภิกษุนั้น

๕. วัตถุอนามาส

สิ่งของที่ทรงห้ามมิให้พระภิกษุสงฆ์จับต้อง เรียกว่า วัตถุอนามาส ห้ามนำไปประเคนถวายพระภิกษุ ได้แก่วัตถุสิ่งของดังต่อไปนี้

๑. ผู้หญิง รวมทั้งเครื่องแต่งกาย รูปภาพ รูปปั้นทุกชนิดของหญิง

๒. รัตนะ ๑๐ ประการ คือ ทอง เงิน แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วประพาฬ ทับทิม บุษราคัม สังข์เลี่ยมทอง ศิลา เช่นหยก และโมรา ฯลฯ

๓. เครื่องศัสตราวุธทุกชนิด อันเป็นเครื่องทำลายชีวิต

๔. เครื่องดักสัตว์ทุกชนิด

๕. เครื่องดนตรีทุกชนิด

๖. ข้าวเปลือก และผลไม้อันเกิดอยู่กับที่

๖. การสนทนากับพระสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์นั้น ตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล สมควรที่ชาวพุทธทั้งชายหญิง เคารพสักการะบูชากราบไหว้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธา เพราะว่าพระสงฆ์เป็นผู้ประพฤติดี ประพฤติซื่อตรง ประพฤติเพื่อออกไปจากทุกข์ ประพฤติถูกต้องอย่างดียิ่ง และเป็นเนื้อนาบุญของชาวโลก ดังนั้นในขณะสนทนากับพระสงฆ์โปรดทำดังนี้

– ไม่พูดล้อเล่น ไม่พูดหยาบโลน ไม่เล่าเรื่องส่วนตัว ไม่ยกตัวตีเสมอคล้ายเพื่อน หรือยกตัวสูงกว่า

– ถ้าพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ให้ประณมมือพูดกับท่านทุกครั้งที่กราบเรียนท่าน และรับคำพูดของท่าน

– เฉพาะสตรีเพศทั้งหมด แม้จะเป็นญาติกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นก็ตาม ไม่นิยมสนทนาอยู่กับพระภิกษุสงฆ์สองต่อสอง ทั้งภายในห้องและภายนอกห้อง ทั้งในที่ลับหูและลับตา เพราะผิดพระวินัยพุทธบัญญัติ

– เมื่อเสร็จกิจธุระแล้วให้รีบกลับ ไม่ควรอยู่นานเกินควร เพราะเป็นการรบกวนเวลาของท่าน

– กราบท่านด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง เมื่อจะลาท่านกลับ

๗. การกรวดน้ำ

การกรวดน้ำนั้น เป็นการอุทิศส่วนกุศลที่ตนได้บำเพ็ญแล้ว แผ่ไปให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว เพื่อให้ผู้ล่วงลับไปแล้วเหล่านั้นมีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้น ตามสมควรแก่คติวิสัยสัมปรายภพนั้น ๆ มีวิธีดังนี้

- น้ำสำหรับใช้กรวดอุทิศส่วนกุศลนั้น ต้องเป็นน้ำใสสะอาดบริสุทธิ์
- การกรวดน้ำจะกระทำหลังจากถวายเครื่องไทยธรรมแก่พระสงฆ์แล้ว
- เมื่อพระเถระประธานสงฆ์เริ่มอนุโมทนาว่า (ยถา..............) เจ้าภาพก็เริ่มหลั่งน้ำอุทิศส่วนกุศล ด้วยการจับภาชนะสำหรับกรวดน้ำด้วยมือทั้งสอง รินน้ำให้ไหลลงเป็นสาย ไม่ขาดตอน พร้อมทั้งตั้งจิตอุทิศส่วนบุญกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้วว่า

"อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ
สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

(ขอส่วนบุญกุศลนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุข)

- เมื่อพระสงฆ์รูปที่สองรับอนุโมทนาว่า (สัพพีติโย...............) ให้ผู้กรวดน้ำเทน้ำกรวดให้หมดภาชนะ แล้วประณมมือรับพรต่อไปจนจบ
- กราบ ๓ ครั้ง หรือ ไหว้แสดงความเคารพพระสงฆ์อีกครั้งหนึ่งเมื่อพระสงฆ์สวดอนุโมทนาจบแล้ว
- น้ำที่กรวดอุทิศส่วนกุศลแล้วนั้น นำไปเทรดต้นไม้ หรือสนามหญ้าภายนอกตัวอาคาร ห้ามเทลงกระโถนหรือที่สกปรก

อะไรทำให้มนุษย์อายุยืน

น.พ. ประวัติ ตันสุรัต

มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ ต่างก็มีความปรารถนาที่จะมีอายุยืนยาวนานด้วยกันทั้งนั้น เว้นเสียแต่ผู้ที่มีความพิการ ได้รับความทุกข์ทรมานทั้งในทางร่างกายและจิตใจ หรือมิฉะนั้นก็มีความยากจนข้นแค้น ทำให้ชีวิตต้องดำเนินไปด้วยความทุกข์ยากและลำบากเดือดร้อน หรือเป็นผู้ป่วยที่เจ็บป่วยเป็นโรคทรมานและไม่อาจรักษาให้หายได้ บุคคลจำพวกนี้ไม่อยากมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ มักอยากจะให้จบชีวิตไปเสียเร็ว ๆ เพื่อจะได้หลุดพ้นจากความเบื่อหน่ายในชีวิตและพ้นความทุกข์ทรมาน และลำบากเดือดร้อนไปเสียที

คราวนี้ข้าพเจ้าจะขอกล่าวถึงบุคคลธรรมดาที่มีร่างกายและจิตใจเป็นปกติ มีฐานะในการดำเนินชีวิตอยู่อย่างไม่เดือดร้อน หรือพอมีพอกิน หรือมิฉะนั้นก็อยู่ในฐานะร่ำรวยเป็นเศรษฐี บุคคลประเภทนี้มักจะอยากมีอายุยืนด้วยกันทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพื่อจะได้มีความสุขสำราญต่อการที่จะได้เห็นลูก หลาน เหลน มีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขและพร้อมหน้าพร้อมตากัน อีกประการหนึ่งก็เพื่อจะได้มีโอกาสเห็นความเจริญรุ่งเรืองอย่างแปลกประหลาดมากมายของโลกมนุษย์ และบางคนก็มีความนึกคิดที่จะได้มีโอกาสไปเที่ยวยังโลกพระจันทร์ ดาวพระอังคาร ดาวพระศุกร์ และดวงดาวอื่น ๆ ที่อาจจะเป็นดินแดนสวรรค์ชั้นวิมานก็เป็นได้

เรื่องเคล็ดลับของการที่จะช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาวนานนั้นก็มีอยู่มากมายหลายวิธีด้วยกัน บางคนก็ค้นพบยาอายุวัฒนะอย่างโน้นอย่างนี้ บางคนก็ว่าใช้กล้วยน้ำ

ว้าสุกพอดี แช่ลงไปในน้ำผึ้งอย่างแท้ไว้นาน ๆ ราว ๑๐ ถึง ๑๕ วัน แล้วนำมารับประทานวันละผล บางคนก็ว่าให้ฝึกหัดรับประทานบอระเพ็ดสด ๆ เริ่มต้นครั้งละน้อยๆ ก่อน ต่อไปให้ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น และมากขึ้นจนกระทั่งถึงวันละหนึ่งคืบ หรือมากกว่านั้น ข้าพเจ้าได้ทราบว่า มีผู้ได้ทดลองปฏิบัติมาแล้วก็ปรากฏได้ผลดี มีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วยเป็นโรคอะไร และมีอายุยืนยาวเป็นส่วนมาก แต่สำหรับความคิดเห็นของข้าพเจ้านั้น เข้าใจว่าและเชื่อมั่นว่า ถ้าได้ปฏิบัติรวม ๆ กันหลายสิ่งหลายอย่างแล้ว มันจะเป็นทางช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ก็ย่อมจะได้ผลดีเลิศและเป็นที่แน่นอนยิ่งขึ้น แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น ก็ย่อมต้องอาศัยหรือสุดแล้วแต่เวรกรรมและบาปที่ได้กระทำไว้ในชาติก่อน ๆ มาช่วยประกอบในการทำให้คนนั้นหรือคนนี้มีอายุสั้นหรือ มีอายุยืนยาวนานด้วย เพราะฉะนั้นขอให้เข้าใจให้ถูกต้องแท้ว่า ทำไมบางท่านปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบรักษาตัวดี ขอยกตัวอย่าง ท่านสมเด็จพระสังฆราชเจ้า (วัดมกุฏกษัตริย์ ฯ) ของเราเป็นต้น ท่านควรจะมีพระชนมายุยืนยาวนานมากกว่านี้ แต่บังเอิญถึงคราวเคราะห์กรรม ทรงได้รับอุบัติเหตุอย่างร้ายแรง คือถูกรถยนต์ชน ขณะที่ทรงเดินทางไปโดยรถยนต์ นี่ก็เป็นเพราะมนุษย์ทุกคนในโลกนี้ ต่างก็มีดวงชะตาแห่งชีวิตประจำอยู่ด้วยกันทุก ๆ คน

ข้าพเจ้าขอให้ความคิดเห็นหรือข้อแนะนำบางประการแก่บรรดาผู้ที่ปรารถนาจะมีอายุยืนยาวนานไว้เป็นทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของท่าน สุดแล้วแต่ท่านจะมีบุญวาสนาหรือมีโอกาสทำได้มากน้อยเท่าใดก็ขอให้เป็นเรื่องในชีวิตของท่านเอง

ข้อ ๑.การถือศีล ๕ มีบุคคลเป็นจำนวนมากที่มีอายุยืนยาวกล่าวกันว่าได้ใช้วิธีถือศีล ๕ เป็นประจำในชีวิต อันนี้ก็อธิบายได้ว่าการถือศีล ๕ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีความสุขกายสบายใจได้อย่างแน่นอน เช่น ศีลข้อ ๑. มีว่า จงเว้นจากการฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง หรือใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ถ้าเราทำผิดศีลข้อนี้ สมมุติว่าเราไปฆ่าใครเข้าสักคนหนึ่งหรือหลายคน ถึงตำรวจจับไม่ได้ แต่จิตใจของเราก็ต้องกระวนกระวาย เป็นทุกข์

เป็นร้อน กินไม่ได้นอนไม่หลับ มีความหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา ถ้าตำรวจจับได้ และเมื่อขึ้นศาลก็อาจถูกพิพากษาให้ประหารชีวิต เป็นต้น เพราะฉะนั้นการรักษาศีลข้อนี้ไว้มิให้บกพร่องจึงทำให้เรามีความสงบสุขทั้งกายและใจ ดังพุทธภาษิตที่พระองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า "ทุกฺขโต ทุกฺขฐานํ" แปลความว่า "ให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นถึงตัว" เพราะฉะนั้นขอให้เราทุกคนพึงจดจำไว้ให้ดีว่า จงพยายามอย่างยิ่งที่จะไม่เบียดเบียนกันทั้งมนุษย์และสัตว์ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ เราจะมีความสุขกายสบายใจ ศีลข้อ ๒. จงเว้นจากการลักฉ้อข้าวของเขาด้วยตนเองหรือใช้ให้ผู้อื่นลักฉ้อ การประพฤติผิดในศีลข้อนี้ย่อมเป็นการผิดต่อกฎหมายของบ้านเมือง ถ้าตำรวจเขาจับได้ก็จะต้องได้รับโทษและรับความทุกข์ทรมาน อันจะมากหรือน้อยสุดแล้วแต่กรณีที่บังเกิดขึ้น ถ้าตำรวจเขาจับไม่ได้ ตัวเองก็ไม่สบายใจเพราะมีจิตใจไม่บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ชีวิตของผู้นั้นจะไม่เจริญรุ่งเรืองเวรกรรมอาจจะตามสนองไม่ในชาตินี้ก็ในชาติหน้า ดังมีตัวอย่างมามากมายแล้ว เช่น เกิดเป็นโรคที่ทำให้ได้รับความทุกข์ทรมานจนกว่าจะจบชีวิตลง หรือไม่ก็ได้รับอุบัติเหตุแบบต่าง ๆ หรือไม่ก็บ้านถูกไฟไหม้ ทรัพย์สมบัติที่ฉ้อโกงเขาได้มาก็ถูกไฟเผาผลาญพินาศลงจนหมดสิ้น ทำให้จิตใจเศร้าสลด สุขภาพก็เสื่อมโทรมลง นี่คือการทำให้อายุสั้น ศีลข้อ ๓. จงเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ถ้าบุคคลใดประพฤติผิดในศีลข้อนี้ ก็ถือว่าเป็นการกระทำผิดทั้งในทางศีลธรรมและผิดในทางกฎหมายบ้านเมือง นับว่าเป็นการกระทำผิดถึงสองต่อ ย่อมจะได้รับโทษในทางจิตใจและได้รับโทษทางกฎหมายบ้านเมืองอีกด้วย บางรายก็ได้รับบาปกรรมติดตามมาสนองในชาตินี้ หรือลูกหลานอาจจะได้รับบาปแทนก็มี เพราะฉะนั้นถ้าเรารักษาศีลข้อนี้ไว้ได้ตลอด เราก็จะมีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่มีใครคิดอาฆาตมาดร้ายหรือผูกพยาบาท คอยคิดแก้แค้นอยู่เรื่อยไป ศีลข้อ ๔. จงเว้นจากการพูดปดหรือพูดหลอกลวง ผู้รักษาศีลข้อนี้ไว้ดีแล้ว ย่อมจะมีความสุขทั้งกายและใจ เพราะมีจิตใจบริสุทธิ์ผุดผ่อง กินก็ได้นอนก็หลับ เพราะไม่ต้องมีความวิตกเกรงกลัวว่า จะมีคนหนึ่งคนใดจับความผิดของตนได้

อันเป็นทางให้เสื่อมเสียเกียรติยศชื่อเสียงขาดความเชื่อถือและความไว้วางใจ ผู้นั้นจะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง ชีวิตก็จะมีแต่ความผาสุกตลอดไป ศีลข้อ ๕. จงเว้นจากการดื่มสุราเมรัยอันเป็นทางก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท ศีลข้อนี้สำคัญมาก เพราะเกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ หรือความเป็นความตายของผู้นั้น ผู้ที่ดื่มสุราเป็นอาจินต์หรือติดเป็นนิสัยประจำวันแล้ว ย่อมก่อให้เกิดโรคได้ต่างๆ เช่น โรคไต โรคประสาท โรคหัวใจ โรคตับ และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น นี่เองที่เป็นสาเหตุอันสำคัญที่ทำให้ผู้ดื่มสุราทุกชนิดทุกประเภทมีอายุสั้นลงหรือตายก่อนถึงวัยอันสมควร ส่วนข้อที่ว่าเป็นที่ตั้งแห่งความประมาทนั้นก็คือ ผู้ที่ดื่มสุราจนเมามายหรือไม่ค่อยจะได้สติ แล้วไปขับรถยนต์ ก็ย่อมจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุจนกระทั่งเสียชีวิตแล้วยังพลอยทำให้ผู้อื่นต้องเสียชีวิตและทรัพย์สินไปด้วย เรื่องการดื่มสุราเมาแล้วขับรถนี้ทำให้คนดี ๆ และมีคุณประโยชน์ต่อประเทศชาติต้องเสียชีวิตไปแล้วมากต่อมากสังเกตได้ว่า บ้านเมืองของเราสนใจในเรื่องนี้น้อยเกินไป และปล่อยให้ขายเหล้ากันได้อย่างเต็มที่ ควรที่จะเก็บภาษีเหล้าให้มากกว่าเดี๋ยวนี้สักสิบเท่า คนจะได้กินน้อยลง และไม่ต้องฆ่าฟันกัน ยิงกัน ขับรถยนต์ชนกัน หรือถูกรถทับตายมากรายเหมือนทุกวันนี้

ข้อ ๒. **หมั่นระวังรักษาฟัน** ฟันเป็นอวัยวะสำคัญส่วนหนึ่งของปาก และของระบบทางเดินอาหาร มีแพทย์บางนายให้ชื่อฟันนี้ว่า "ประตูแห่งสุขภาพ" ฟังดูแล้วก็เห็นว่าสมเหตุสมผล เพราะฟันเป็นส่วนเริ่มต้นของการย่อยอาหาร ถ้าการย่อยอาหารดี หมายความว่า ถ้าเราเคี้ยวอาหารได้ละเอียดดีอย่างทั่วถึงกันแล้ว กระเพาะอาหารก็ทำหน้าที่ย่อยอาหารได้สะดวกสบายขึ้นมาก เมื่ออาหารได้รับการย่อยละเอียดดีแล้ว การดูดซึมของอาหารจากลำไส้ก็ดำเนินการได้เรียบร้อยดีขึ้น และเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำอาหารชนิดหนึ่ง ซึ่งเตรียมพร้อมที่จะซึมสู่เข้ากระแสโลหิต และถูกนำไปเลี้ยงเยื่อใยเนื้อหนังต่าง ๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดพลังงานการเคลื่อนไหว การประกอบงานตามหน้าที่ของแต่ละอวัยวะในร่างกายมนุษย์ เมื่อร่างกายได้รับเลือดซึ่งเป็นอาหาร

ประจำกายของมนุษย์อย่างบริบูรณ์ดีแล้ว ร่างกายของคนเราก็แข็งแรง มีสุขภาพดี และมีอำนาจต้านทานโรรดียิ่งขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์ห่างจากการเจ็บป่วยหรือโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง มนุษย์นั้นก็จะมีอายุยืนนานยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้นการบำรุงรักษาฟันให้คงอยู่ในสภาพที่ดี มีความแข็งแรงคงทน ไม่ผุพังหักเกเสียตั้งแต่เมื่ออายุยังน้อย ก็เปรียบเหมือนกับว่า เครื่องยนต์ที่ได้รับน้ำมันเบ็นซินชั้นดี และได้รับน้ำมันเครื่องหล่อลื่นชั้นยอดเยี่ยมพิเศษ เครื่องยนต์ก็เดินได้สะดวกคล่องแคล่วและเป็นระเบียบเรียบร้อยดี และมีความคงทนในการรับใช้งานได้ยืนยาวนาน ผิดกันกับเครื่องยนต์ที่ได้รับน้ำมันเบ็นซินและน้ำมันเครื่องหล่อลื่นชั้นเลว ย่อมจะใช้การไม่ได้ทนทานนานปีและทรุดโทรมเร็ว

ดังนั้น เพื่อให้ฟันคงทนอยู่ในสภาพที่ดี สามารถเคี้ยวอาหารได้แหลกละเอียดถ้วนทั่วกัน และรับประทานอาหารได้ดี มีรสชาติเอร็ดอร่อย ผู้ปกครองทั้งหลายจะต้องไม่ยอมให้เด็กเล็กรับประทานขนมหวาน มีลูกกวาด ลูกอมชนิดต่าง ๆ ท็อฟฟี่และช็อคโกแลตเป็นต้น และต้องหมั่นทำความสะอาดด้วยแปรงสีฟันชนิดดี และยาสีฟันอย่างดี อีกประการหนึ่ง การแปรงฟันจะต้องถูกวิธี ถูกแบบแผนซึ่งกรณี วิทยาลัยทันตแพทย์มีหน้าที่ที่จะต้องให้คำแนะนำ และแสดงวิธีการแปรงฟันแบบที่ถูกต้องให้เด็กเล็ก เด็กนักเรียนและผู้ปกครองได้ศึกษาทางภาพยนต์และทางโทรทัศน์เป็นจำนวนบ่อยครั้ง หรือเป็นประจำ จนกว่าจะเจนจัดในการแปรงฟันแบบที่ถูกต้องอย่างทั่วถึงกัน

อนึ่ง ผู้ปกครองควรจะหมั่นพาเด็ก ๆ ไปให้ทันตแพทย์ตรวจดูสภาพของฟันและเหงือกทุก ๆ ระยะ ๖ เดือน จนกระทั่งโตเป็นผู้ใหญ่แล้ว สิ่งสำคัญที่จะทำให้ฟันและเหงือกเสียอีกอย่างหนึ่งก็คือ การมีหินปูนเกาะที่โคนฟันหรือระหว่างซี่ฟัน อันเกิดจากน้ำลายที่มีหินปูนเจือปนอยู่มาก ดังนั้น การให้ทันตแพทย์ตรวจดูฟันและเหงือกบ่อย ๆ จึงเป็นการป้องกันมิให้ฟันและเหงือกเสื่อมเสียไปโดยไม่รู้ตัว

จงจำไว้ให้ดีเถิดว่า "ฟันดีไว้ให้ดีเถิดว่า "ฟันดี มีสุข สนุกสบาย" เพราะฉะนั้นเด็กและผู้ใหญ่ทุก ๆ คนจึงไม่ควรปล่อยให้ฟันและเหงือกเป็นไปตามยะถากรรม ไม่ว่าจะเป็นฟันชุดแรกหรือชุดถาวรก็ตาม ถ้าฟันของท่านเรียบร้อยดีอยู่เสมอแล้ว ท่าน

ก็จะได้น้ำอาหารดี โลหิตดีไปบำรุงเลี้ยงร่างกายของท่านให้เป็นปกติ มีสุขภาพดี และมีอายุยืนยาวนาน

ข้อ ๓. **การกินอาหาร** บรรดาท่านที่มีอายุยืนทั้งหลายมักจะให้ความเห็นหรือแนะนำว่า ควรงดเว้นอาหารเนื้อสัตว์ เรียกกันว่า "มังสะวิรัติ" หรือที่คนจีนเขาเรียกกันว่า กินเจ คือกินแต่อาหารผักผลไม้ ถั่ว นม เนย ขนมปัง ข้าวชนิดต่าง ๆ และอาหารแป้งอื่น ๆ ในบางคนหรือบางครอบครัว การกินอาหารแบบมังสะวิรัติอาจเป็นการยุ่งยากลำบาก เพราะไม่มีคนทำให้หรือตนเองไม่มีเวลาทำกินเองได้ หรือเพราะคนอื่น ๆ ในบ้านเขานิยมกินเนื้อสัตว์กันหมด จะทำให้เรากินคนเดียวก็ลำบาก จะไปเที่ยวหาซื้อนอกบ้านก็เป็นการไม่สะดวกง่าย ในกรณีเช่นนี้ข้าพเจ้าขอแนะนำว่า ควรพยายามกินเนื้อสัตว์ให้น้อยที่สุดที่จะน้อยได้ และเลือกกินผัก ผลไม้ ถั่ว นม เนย แป้ง ให้เป็นส่วนมาก

การกินอาหารเนื้อสัตว์ชนิดต่าง ๆ เป็นส่วนมาก มักเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ภายในร่างกายได้ง่ายขึ้น เนื่องจากว่าในอาหารเนื้อสัตว์นั้นมีธาตุกรดและมีธาตุไนโตรเย่น ซึ่งนับเป็นธาตุสำคัญอันหนึ่งที่มีเจือปนอยู่ในโปรตีนทุกชนิด ผู้ที่กินเนื้อสัตว์และเครื่องในของสัตว์มากเกินไป จะทำให้เกิดเป็นโรค ไตพิการ โรคเก๊าท์ และโรคเม็ดโลหิตขาวมากผิดปกติ เป็นโรคร้ายถึงตาย เพราะมีเม็ดโลหิตขาวเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ไม่มีทางรักษา นอกจากนั้นยังทำให้เป็นโรคปวดตามข้อกระดูกอย่างรุนแรง คนที่มีกรดยูริคมากในร่างกายก็มักจะก่อให้เกิดโรคนิ่วในไตและที่อื่น ถ้าเรากินอาหารผักมาก ๆ ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังอำนาจในทางช่วยละลายกรดยูริคให้มีน้อยลงได้

ในเรื่องการกินอาหารประจำวันตามปกตินั้น ขอแนะนำว่าไม่ควรกินอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป เช่น เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด และเปรี้ยวจัด ขอให้จำไว้ให้ดีว่า คนที่ชอบกินอาหารรสจัด ๆ นั้นเป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคได้หลายอย่าง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคธาตุพิการ และโรคแผลเปื่อยในกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เป็นต้น อาหารที่เผ็ดร้อนมากและอาหารที่เค็มจัด ๆ นั้น เป็นอาหารที่แสลงสำหรับคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

ขอให้พึงเข้าใจไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ผู้ที่ชอบกินอาหารชนิดที่มีคุณค่าดีเลิศ (หมายความว่าเป็นอาหารที่มีไขมันสัตว์มาก มีโฆเลสเตอรอลมาก และมีธาตุโปรตีนอย่างอุดมสมบูรณ์) เป็นประจำหรือบ่อยครั้งเกินไป เช่น ผู้ที่ถูกเชิญไปกินเลี้ยงหรือเชิญคนอื่น ๆ ไปเลี้ยงตามภัตตาคารหรู ๆ แทบไม่เว้นแต่ละวันนั้นแหละ จงระวังตัวให้ดีเถิดเพราะว่ามักจะหนีไม่พ้น โรคไต โรคความดันโลหิตสูง และโรคหลอดโลหิตแดงที่เลี้ยงหัวใจตีบตัน คนที่กินอาหารมากเกินไปหรือจุมากเกินไป อย่างที่เราเรียกกันเล่น ๆ ว่า คนจะกละจะกลาม คือคนที่กินไม่เลือกหรือคนที่เห็นแก่กินเป็นใหญ่ อันนี้ก็ไม่ดีเหมือนกันเพราะทำให้อ้วนลงพุง มีไขมันไปพอกพูนที่หัวใจ ทำให้หัวใจเต้นไม่สะดวก ทำให้เหน็ดเหนื่อยง่าย เป็นลมง่ายและมีอายุสั้น ไม่เหมือนคนผอมที่แข็งแกร่ง คนแบบนี้มักมีอายุยืนกว่าคนอ้วน และไม่ค่อยเจ็บป่วย ขอให้เราถือสุภาษิตที่ว่า "กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน" และกินมากเกินกว่าความต้องการของร่างกาย ถ้าเรากินมากเกินไปอวัยวะภายในที่เกี่ยวกับการย่อยอาหาร มีกระเพาะอาหารลำไส้ มีตับไต และตับอ่อน เป็นต้น เมื่อเวลาเรารับประทานอาหารหนัก หัวใจจะต้องทำงานหนักหรือทำงานมากกว่าคนที่กินอาหารแต่พอสมควร จึงมักทำให้อวัยวะเหล่านี้ต้องพลอยทรุดโทรมและตกเป็นเหยื่อของโรคได้โดยง่าย ข้าพเจ้าจึงขอแนะนำว่า เราควรถือสายกลาง คือแปลว่า เราไม่กินอดออมเกินไป หรือตระหนี่เหนียวแน่นจนเกินไป และก็ไม่กินอย่างดีเลิศหรือฟุ่มเฟือยจนเกินไป ทางที่ดีนั้น เขาแนะนำว่า พอรู้สึกว่าจวนจะอิ่มก็ให้หยุดรับประทานเสีย ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะอร่อยมากจริง ๆ แต่ก็ต้องใจแข็งไว้ ตามคำโบราณเขาว่าไว้ว่า "อย่าตามใจปาก จะลำบากแก่ตัว"

อีกประการหนึ่ง การที่จะรักษาสุขภาพอนามัยให้ดีอยู่นั้น เราควรจะต้องฝึกหัดดัดนิสัย ให้เป็นผู้มีระเบียบเวลามาตั้งแต่เล็กแต่น้อยในที่นี้หมายความว่าต้องพยายามกินอาหารให้ตรงตามเวลา แต่มิต้องถึงกับว่า ตรงตามเวลารถไฟออกจากสถานีอย่าง

นั้น เพียงแต่ว่าให้ใกล้เคียงที่สุด หากจะเร็วไปกว่ากำหนดสัก ๑๕ หรือ ๓๐ นาที เพราะบางทีอาจจะหิวเร็วไป หรือมีกิจธุระจำเป็นที่จะต้องรีบไปตามที่นัดหมาย ก็ไม่เป็นไร ไม่ถึงกับเสียหายอะไร ในด้านตรงกันข้าม ถ้าหากเราจะกินอาหารช้ากว่ากำหนดไปสัก ๓๐-๔๐ นาที เพราะเหตุว่ายังไม่หิว หรือเนื่องจากว่ามีแขกมาหาและพูดกันยังไม่เสร็จเรื่องเสร็จราวอย่างนี้ก็อนุโลมให้ได้ ไม่ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ แต่ถ้าเราชอบปล่อยให้ผิดเวลาตั้งหนึ่งหรือสองชั่วโมงเช่นนี้เป็นไม่ดีแน่ เพราะเหตุว่าเมื่อถึงเวลาที่ท้องเราว่าง ร่างกายต้องการอาหารสำหรับบำรุงเลี้ยงให้คงมีกำลังสดชื่นอยู่ เราจะรู้สึกหิว แล้วก็มีน้ำย่อยอาหารขับออกมาในกระเพาะอาหาร เตรียมพร้อมสำหรับที่จะทำการย่อยอาหารตามหน้าที่ธรรมชาติของมัน หากเรายังไม่กินอาหารเข้าไป น้ำย่อยอาหารซึ่งมีลักษณะเป็นกรด-ด่างและเป็นกลางที่ขับออกมาสู่กระเพาะอาหารและลำไส้ ก็จะต้องมุ่งไปรบกวนหรือกัดเยื่ออ่อนภายในกระเพาะและลำไส้ทีละเล็กละน้อย ครั้งแรก ๆ ก็อาจจะเป็นเพียงอักเสบไปก่อน แล้วต่อ ๆ ไปเมื่อนานเข้า ๆ ก็จะกลายเป็นแผลเปื่อย มีอาการอาเจียนเป็นโลหิต หรือถ่ายอุจจาระเป็นสีกาแฟดำ และในบางรายกระเพาะอาหารถึงกับทะลุ นับว่าเป็นอันตรายมากอยู่

บางคนมีนิสัยชอบกินจุกกินจิบ คือกินกันพร่ำเพรื่อไปทั้งวัน อันนี้ก็เป็นนิสัยที่ไม่ดี ไม่ควรจะฝึกหัดให้มีขึ้น บิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองเป็นบุคคลสำคัญลำดับแรก ต่อไปก็ถึงครูและอาจารย์ในโรงเรียนที่จะต้องคอยเฝ้าฝึกสอนและห้ามปรามมิให้เด็ก ๆ ติดนิสัยกินจุกกินจิบ เพราะว่าการกินอาหารพร่ำเพรื่อหรือไม่เป็นเวล่ำเวลานั้นย่อมจะก่อให้เกิดโรค ธาตุพิการ และอาหารไม่ย่อย แล้วโรคกระเพาะอาหารและลำไส้พิการก็ตามมา

ข้อ ๔. ยาเสพย์ติดให้โทษ การสูบบุหรี่จัดจนติดเป็นนิสัยประจำวันนั้น ก็เพราะเหตุว่าบุหรี่เป็นยาเสพย์ติดอย่างอ่อน ซึ่งถือกันว่าเป็นลูกน้องเฮโรอีน และลูกน้องรองจากฝิ่นและกัญชา ผู้ที่สูบบุหรี่จัดจนติดเป็นนิสัยนั้น มักจะเลิกได้ยาก เพราะถ้า

ไม่สูบแล้วทำให้ไม่สบายใจ ใจคอหงุดหงิด มีสติอารมณ์ไม่ดี จะคิดจะอ่านหรือจะเขียนหรือประพันธ์เรื่องราวอะไรก็ไม่ได้ผลดีงามเหมือนคนที่ไม่ติดบุหรี่ แต่สิ่งที่ร้ายแรงและน่ากลัวมากยิ่งกว่านั้นก็คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ในวันหนึ่งมากกว่า ๒๐ มวนขึ้นไปและเป็นเวลานาน ก็มีโอกาสเป็นโรคมะเร็งที่ปอดได้ง่ายมาก หรืออย่างน้อยก็ทำให้มีอายุสั้น หมายความว่าทำให้ผู้นั้นมักจะป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ที่ทำให้ถึงแก่ความตายก่อนถึงวัยอันสมควร

ผู้ที่ดื่มกาแฟจัดจนติดเป็นนิสัยประจำวัน ก็คล้ายกับคนที่ติดบุหรี่เหมือนกัน ถ้าดื่มกาแฟแก่ ๆ วันละ ๓–๔ ถ้วยแก้วขึ้นไป ก็มักทำให้เกิดเป็นโรคประสาท มือไม้สั่น และเป็นโรคแผลเปื่อยในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้ง่าย ถ้าคนที่ป่วยเป็นโรคหัวใจพิการหรือหัวใจอ่อน ก็จะทำให้โรคนั้นกำเริบมากขึ้น ในรายเช่นนี้ควรเปลี่ยนเป็นเครื่องดื่มอย่างอื่น ๆ เช่น โปสตั้ม หรือโอวัลติน หรือกาแฟ แซงก้า ซึ่งเขาสกัดเอาตัวยาพิษกาเฟอีนออกเสียเกือบหมดแล้ว

ผู้ที่ดื่มสุราและของมึนเมาอื่น ๆ นั้น ข้าพเจ้าก็ได้กล่าวโทษของมันไว้แล้วในเรื่องศีลข้อ ๕. ทุก ๆ คนควรจะพยายามงดเว้น หรือเลี่ยงให้มาก ๆ เพราะเป็นสิ่งไม่ดีแน่ แต่ถ้ารู้จักกินเป็นขนาดยา ก็มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย อยากรู้นักว่าจะมีสักกี่คนที่รู้จักกินให้เป็นขนาดยา ส่วนมากของคนเราในโลกนี้ก็มักจะหลงใหลเข้าใจผิดคิดเห็นว่าเหล้าเป็นของดี ทำให้ครึกครื้นและสนุกสนานร่าเริง มิได้มีสติปัญญาคิดได้ว่า เมื่อกินเข้าไปมาก ๆ แล้ว ก็หมดยางอาย มีแต่ความคึกคะนองและความประมาท สำหรับคนที่ไม่เกรงกลัวต่อความตาย เห็นเรื่องกินเหล้าเป็นของดีกว่า สำคัญกว่าในชีวิตของตนแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องพูดกันอีก ถือเสียว่าเป็นเวรกรรมของตัวเองก็แล้วกัน

การใช้ยาเสพย์ติดชนิดอื่น ๆ เช่น เฮโรอีน ฝิ่น และกัญชาเหล่านี้ ถือว่าเป็นสิ่งทำลายสุขภาพและจิตใจของผู้สูบอย่างร้ายแรง นอกจากจะทำให้มีอายุสั้นลงแล้ว ยังเป็นการผิดกฎหมายที่จะต้องถูกจับเข้าสู่ในเรือนจำอีกด้วย

ข้อ ๕. **การออกกำลังกาย** เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิตเช่นเดียวกับเครื่องยนต์กลไกทุกชนิด จำเป็นต้องมีช่างเครื่องยนต์ คอยตรวจตราปรับปรุงแก้ไขให้เครื่องยนต์นั้น ๆ ดำเนินงานไปโดยสะดวกและคล่องแคล่วเป็นผลดี การออกกำลังกายเป็นการช่วยกระตุ้นเตือน ให้อวัยวะภายในของร่างกายทำงานไปตามหน้าที่ของมันอย่างปกติ ช่วยให้การไหลแล่นวนเวียนของโลหิตไม่ขลุกขลักขัดข้อง ช่วยให้การระบายถ่ายเทของเสีย ของที่เป็นพิษออกจากร่างกาย ทางลมหายใจ ทางเหงื่อ ทางน้ำปัสสาวะและทางอุจจาระเป็นไปตามปกติ นอกจากนั้น ยังช่วยทำให้ร่างกายของเรามีอำนาจต้านทานโรคสูงขึ้น อันเป็นทางช่วยป้องกันโรคให้เราเกิดเจ็บป่วยน้อยที่สุด หรือห่างที่สุด แต่ขอให้พึงเข้าใจไว้ให้ดีว่า การออกกำลังกายนั้นต้องให้พอเหมาะพอควรกับร่างกายของท่าน คนที่ออกกำลังกายมากเกินไป หรือหนักมากเกินไปก็กลับกลายเป็นให้โทษ เหมือนอย่างคนที่ไม่ออกกำลังกายเลย หรือออกกำลังกายน้อยเกินไป เอาแต่กินเข้าไปมาก ๆ แล้วก็นอนนอน ในที่สุดก็เกิดโทษ หรือทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราจำเป็นต้องเดินสายกลาง คือออกกำลังกายแต่พอดีพอควร หรือให้อยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วยเป็นดีที่สุด สำหรับคนที่มั่งมีเงินทองก็อาจจะออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาชนิดที่ต้องเสียเงินมาก เช่น ขี่ม้า เล่นกอล์ฟ และเท็นนิสเป็นต้น ส่วนคนจนหรือที่พอมีพอกิน ก็ควรจะออกกำลังกายด้วยการเดิน การวิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ หรือดัดตนด้วยมือเปล่า การออกกำลังกายนั้นควรจะปฏิบัติกันอย่างจริงจังและเสมอต้นเสมอปลาย ด้วยความรักและสนใจจริง ๆ ไม่ขี้เกียจ ไม่เบื่อหน่าย และอย่าอ้างว่าไม่มีเวลา ถ้าใครปฏิบัติได้เป็นประจำ (ยกเว้นเวลาไม่สบาย) เหมือนการกินอาหารและดื่มน้ำแล้ว ก็เชื่อใจได้ว่าเป็นยาอายุวัฒนะดีอย่างหนึ่ง

ข้อ ๖. **การหมั่นตรวจสุขภาพ** ร่างกายของมนุษย์ก็เหมือนกับเครื่องยนต์กลไกทั้งหลาย เมื่อถูกใช้งานไปทุกวันทุกคืนก็ย่อมจะต้องมีการสึกหรอและเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เจ้าของเครื่องยนต์ผู้เฉลียวฉลาดก็ต้องคอยให้ช่างเครื่องยนต์หมั่น-

ตรวจตราดูบ่อย ๆ ว่า เครื่องยนต์ทุกชิ้นทุกส่วนเรียบร้อยดีอยู่หรือไม่ เพราะว่าไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะยืนยงคงตัวอยู่อย่างเดิมได้เรื่อยไป จงจำไว้ให้ดีว่า การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดา ไม่มีใครหนีไปได้พ้น และเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ไม่แน่นอน ไม่มีใครกำหนดรู้วันตายของตนได้ นอกจากพระพุทธเจ้าหรือพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นขอท่านทั้งหลายจงอย่าได้ประมาท ควรให้แพทย์ที่ไว้วางใจ ตรวจสุขภาพของท่านไว้ตามกำหนดเวลา คือทุก ๆ หกเดือน ทั้งนี้ก็เพื่อว่า ถ้ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นหรือพิการเล็ก ๆ น้อย ๆ จะได้รีบบำรุงรักษาเสียแต่ต้น ๆ มือ จะเป็นการง่ายสะดวกและรวดเร็วต่อการรักษาของแพทย์ ถ้าปรากฏว่า อวัยวะทุกส่วนเป็นปกติดีก็เท่ากับเป็นการป้องกันไว้เพื่อความปลอดภัย หรือพูดได้ง่าย ๆ ว่า **"กันดีกว่าแก้"** ถ้าท่านพยายามปฏิบัติได้ตามข้อนี้ก็จะทำให้อายุของท่านยืนยาวนานกว่าคนที่ทอดทิ้ง ไม่สนใจกับสุขภาพของตนเอง

ข้อ ๗. **อากาศที่สะอาดและบริสุทธิ์** อากาศที่บริสุทธิ์ หมายถึงว่ามีธาตุอ๊อกซิเย่นเป็นส่วนมากที่สุด และมีธาตุคาร์บอนไดอ๊อกไซด์น้อยที่สุด หรือไม่มีเลย ส่วนอากาศที่สะอาดหมายความว่า ไม่เจือปนด้วยขี้ฝุ่นละอองต่าง ๆ แก๊ซคาร์บอนโมน๊อกไซด์ (ควันพิษหรือควันดำจากท่อไอเสียของเครื่องยนต์หรือปล่องโรงงานอุตสาหกรรม กลิ่นเหม็นเน่าสกปรกจากคู คลอง และแม่น้ำ หรือกองขยะมูลฝอย กลิ่นเหม็นจากสารเคมีที่เกิดจากโรงงาน จากควันไฟ จากยากันยุง จากยาฉีดฆ่าแมลง หรือ ดี.ดี.ที. เป็นต้น) ประชาชนพลเมืองที่ตั้งบ้านเรือนอยู่ตามชานเมือง ตามบ้านนอก ตามทุ่งนา ป่า สวน ไร่ และตามชายทะเล หรืออยู่บนภูเขา จะได้รับอากาศที่สะอาดและบริสุทธิ์มากกว่าคนที่อยู่ในเมืองหลวงหรือเมืองใหญ่ ๆ ในตลาดสด ในสำเพ็งที่มีบ้านช่องตึกรามและผู้คนอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น ขอยกตัวอย่างชาวรัสเซียที่อาศัยอยู่ในแถบไซบีเรียและใกล้ดินแดนธิเบต พวกนี้ชอบใช้ชีวิตอยู่ในที่โล่งแจ้ง ตามเชิงภูเขา และตามทุ่งนา ได้รับอากาศบริสุทธิ์และสะอาดอยู่ตลอดเวลา ปรากฏว่าคน

จำพวกนี้มีอายุยืกยาวนานมากกว่าหนึ่งร้อยปีขึ้นไป ส่วนในนครหลวงของเรานั้น ปรากฏว่าอากาศเต็มไปด้วยขี้ฝุ่นละอองและเชื้อโรค ซึ่งฟุ้งปลิวมาจากขยะมูลฝอยและจากคนที่บ้วนเสมหะ น้ำลาย น้ำมูก ลงตามถนนหนทางอยู่ทั่วไป ท่อระบายน้ำกลายเป็นที่ขังน้ำเน่า เพราะประชาชนใช้เป็นที่เทขยะมูลฝอย และเป็นส้วมสำหรับถ่ายเททิ้งอุจจาระและปัสสาวะ น้ำในคลองทั้งหลายกลายเป็นน้ำดำเน่าเหม็นสกปรกอย่างที่สุด เพราะประชาชนที่อาศัยอยู่สองข้างแม่น้ำลำคลองทุกแห่งใช้มันเป็นถังขยะที่ใหญ่ที่สุดในโลก อะไร ๆ ต่าง ๆ แม้แต่สัตว์ตายเน่าเขาก็โยนทิ้งลงไปในแม่น้ำลำคลองมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์แล้ว แม้จะมีกฎหมายห้ามอยู่ก็เป็นกฎหมายกระดาษ ไม่มีความหมาย ไม่มีประโยชน์อะไรเลย บัดนี้เป็นการสายเกินไปเสียแล้วที่จะแก้ไขให้น้ำในท่อระบายน้ำ และแม่น้ำลำคลองกลับสะอาดขึ้นมาได้ เพราะประชาชนของเราโดยมากเป็นคนชั้นต่ำ ๆ และยากจน ยังขาดการศึกษา ขาดการอบรมแนะนำสั่งสอนและขาดวัฒนธรรม บ้านเมืองของเราจึงยังต้องสกปรกอยู่อย่างนี้เรื่อยมา

ในเรื่องแก๊ซพิษคาร์บอนโมน๊อกไซด์จากควันดำของท่อไอเสียยานยนต์ชนิดต่าง ๆ และโรงงานอุตสาหกรรมทั้งหลาย ก็เป็นสิ่งที่ทำให้อากาศในนครหลวงสกปรกและเป็นพิษแก่ประชาชนพลเมืองอย่างน่าสงสาร เพราะเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งของปอดอย่างร้ายแรง ยิ่งกว่าควันบุหรี่หลายเท่า นอกจากนั้นยังทำให้มนุษย์ต้องเจ็บป่วยเป็นโรคปอดอีกหลายอย่าง และต้องถึงแก่ความตายในเวลาก่อนถึงวัยอันสมควร กล่าวง่าย ๆ ก็คือทำให้อายุของประชาชนสั้นเข้า เป็นการสมควรอย่างยิ่งที่ทางตำรวจจะต้องทำการป้องกัน และปราบปรามกันอย่างจริงจัง เพราะว่าได้ปล่อยปละละเลยมานมนานมาก แล้วแล้วก็ทำ ๆ หยุด ๆ เอาจริงบ้าง ไม่เอาจริงบ้าง แล้วแต่อารมณ์ของผู้ใหญ่ บางครั้งนาน ๆ ก็เล่นงานเสียที เหมือนเด็ก ๆ เล่นตุ๊กตา พอเบื่อเข้าก็โยนทิ้ง ขว้างไป พอหายเบื่อก็หยิบตุ๊กตามาเล่นใหม่ นาน ๆ เข้าก็ถูกหนังสือพิมพ์

โจมตีหนัก จึงเล่นงานกันใหม่ ไม่ทำงานให้เสมอต้นเสมอปลาย เป็นอยู่อย่างนี้เรื่อยมา ประชาชนคนไทยจึงเป็นผู้รับเคราะห์ ดูเหมือนกับว่ามีชีวิตที่ไร้ค่า เป็นที่น่าวิตกถึงอนาคตของบ้านเมือง

ข้อ ๘. **ไม่อดหลับอดนอน** การหลับนอนเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกผู้ทุกคน เพื่อต้องการให้ร่างการมีการพักผ่อนหย่อนอารมณ์ เพื่อให้ร่างกายทุกชิ้นทุกส่วนได้มีเวลาซ่อมแซมและปรับปรุงแก่ใยเนื้อหนังทั้งหลายที่ได้ใช้งานและชำรุดทรุดโทรมไป การพักผ่อนและหลับนอนของคนเรานั้นก็เหมือนกับหม้อไฟฟ้าแบ็ตเตอรี่ที่ถูกนำไปเข้าเครื่องอัดไฟเพื่อให้มีกำลังไฟฟ้าแรงยิ่งขึ้น และสามารถทำให้เครื่องยนต์เดินและทำงานไปโดยสะดวกคล่องแคล่ว คนเราก็เหมือนกันถ้าได้พักผ่อนหลับนอนอย่างเพียงพอแล้ว อวัยวะภายในต่าง ๆ ของร่างกายก็จะดำเนินงานของมันไปตามหน้าที่อย่างปกติ และเรียบร้อยดีสมองและประสาทก็สามารถสั่งงานสั่งการและรับรู้ความสัมผัสต่าง ๆ ได้อย่างเฉียบแหลมและว่องไว คนที่อดหลับอดนอน หรือนอนไม่หลับหลาย ๆ คืน ร่ายกายของผู้นั้นก็จะปั่นป่วนและวุ่นวายไปหมด ยกตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ ก็คือว่า ทำให้มีอาการเบื่ออาหาร มีอาการมึนซึม วิงเวียน อ่อนเพลีย และอุจาจาระผูก เป็นต้น เพราะฉะนั้นคนที่อดหลับอดนอนบ่อย ๆ จึงทำให้ผู้นั้นมีสุขภาพเสื่อมโทรมลงทั้งในทางร่ายกาย สมอง และจิตใจ คนที่ชอบเที่ยวกลางคืนจนดึกดื่นตามบาร์ หรือร้ายขายเหล้า สโมสรราตรี โรงโบว์ลิ่ง และโรงอาบ อบ นวด พวกเหล่านี้ต้องถือว่ามีความหลงใหลไปในทางอบายมุข มีความมัวเมาและงมงายไปในทางหาความสุขสำราญ หาโรคภัยไข้เจ็บสู่ตัวหาความสิ้นเปลืองในการใช้จ่ายเงินทองของครอบครัวด้วยความฟุ้งเฟ้อและฟุ่มเฟือย ที่เลวร้ายน่ากลัวที่สุดนั้นก็คือ ก่อให้เกิดเรื่องเกิดคดีชกต่อยและฆ่าฟันกันอยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้นถ้ามนุษย์เราหลีกเลี่ยงและละเว้นการอดหลับอดนอนเสียได้ ผู้นั้นก็จะมีสุขภาพดีและมีอายุยืนยาว ข้าพเจ้าได้เคย

แปลสุภาษิตฝรั่งไว้บทหนึ่ง ดังมีข้อความต่อไปนี้ "นอนหัวค่ำ ตื่นแต่เช้า เฝ้ากระทำ จะหนุนนำให้มั่งมี ปรีชาผาสุกเอย" ขอให้ทุก ๆ คนพยายามปฏิบัติตามนี้ ขอรับรองว่าเป็นผลดีแน่

ข้อ ๙. **ไม่ตรากตรำการงานจนเหน็ดเหนื่อยเกินไปหรือเกินกว่ากำลังของตน** คนที่ทำงานหนักตรากตรำ เช่นทำงานทั้งกลางวันและกลางคืนนั้น จะต้องเป็นผู้มีกำลังกายแข็งแรง และมีสุขภาพดี อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับอายุของผู้นั้นด้วย คือถ้ายังหนุ่มแน่น อายุยังไม่เกิน ๔๐–๕๐ ปี จะวิ่งเต้นหาเงินหาทองอย่างอาบเหงื่อต่างน้ำเพื่อจะได้มีรายได้เพียงพอสำหรับมาเลี้ยงดูครอบครัวที่มีลูกหลาย ๆ คนนั้น ก็ยังพอทำได้ แต่ถ้ามีสุขภาพไม่ดี ไม่แข็งแรง และมีอายุเกิน ๕๐ ปีขึ้นไปแล้ว ก็จะต้องพึงระมัดระวังตัว ไม่โหมกายโหมใจทำงานหนักตรากตรำจนเกินไป เพราะจะทำให้เจ็บป่วยบ่อย ๆ แล้วก็พลอยทำให้มีอายุสั้นเข้า

บางคนมีความโลภอยากร่ำรวยให้มาก ๆ เมื่อมีโรงสีข้าวโรงเดียวแล้วยังไม่พอ เกรงว่าถ้ามีลูกเมียหลาย ๆ คนแล้วจะไม่พอกินก็อุตส่าห์พยายามขยายกิจการงานให้เพิ่มมากขึ้นจนกระทั่งมีโรงสีข้าว ๒ โรง เท่านั้นแล้วก็ยังไม่พอ อยากจะรวยให้มากขึ้นไปอีก จึงได้พยายามเปิดโรงสีข้าวขึ้นอีกแห่งหนึ่งเป็น ๓ โรงด้วยกัน ความโลภยังไม่มีที่สิ้นสุด เห็นว่ายังรวยไม่พอ ต้องการที่จะให้มันรวยมากยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก เขาจึงได้พยายามดิ้นรนขวนขวายต่อไป จนกระทั่งในที่สุดเขามีโรงสีข้าวรวมหมดด้วยกันถึง ๔ โรง เมื่อมีภาระผูกมัดตัวอยู่รอบ ๆ เช่นนี้ เขาก็จำเป็นที่จะต้องตื่นนอนแต่เช้ามืดและออกตรวจตราควบคุมกับสั่งงานตามโรงสีข้าวของเขาตั้งแต่โรงที่ ๑ ไปจนกระทั่งถึงโรงที่ ๔ กว่าจะเสร็จธุระการงานอันยุ่งเหยิงและหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อให้บังเกิดผลงานอันดีงาม และกลับถึงบ้านก็เป็นเวลาค่ำมืดทุกวัน เมื่อนานวัน นานเดือนและนานปีเข้าสุขภาพของเขาก็ตกต่ำและทรุดโทรมลงอย่างเห็นได้ชัด ต่อจากนั้นไปอีกไม่นานเขาก็ล้ม

ป่วยลงและถึงแก่สูญเสียชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย เงินทองที่ตนทำไว้ สะสมไว้อย่างมากมายนั้น เมื่อตายแล้วก็นำเอาติดตัวไปไม่ได้แม้แต่สตางค์แดงเดียว เรื่องนี้เป็นตัวอย่างอันดีที่สอนให้รู้ไว้ว่า คนที่โลภมากจนเกินไปนั้นกลับให้ผลร้ายแก่ตัวเอง ไม่มีใครเขานิยมชมชื่นหรือชมเชยว่าเป็นคนฉลาด

ข้าพเจ้าขอยกตัวอย่างเพิ่มเติมให้ท่านได้พิจารณาอีกเรื่องหนึ่ง คือข้าพเจ้ามีเพื่อนแพทย์อยู่คนหนึ่ง แพทย์ผู้นี้มีความรอบรู้และชำนาญในทางรักษาโรคเด็ก มีนิสัยดี มีความเมตตาและกรุณาต่อบุคคลทั่วไปจนเป็นที่นิยมชมชอบและเลื่อมใสในความดีความสามารถของแพทย์ผู้นี้ มีผู้ปกครองของเด็กเป็นจำนวนมากที่ชอบเรียกหาแพทย์ผู้มีน้ำใจดี ไม่ว่าจะเป็นเวลากลางวันหรือค่ำคืนดึกดื่น เขาไม่เคยทำให้ใครผิดหวัง ยินดีรับใช้และช่วยเหลือรักษาให้แก่เด็กป่วยไข้ทั้งหลายโดยไม่เลือกชั้นวรรณะและเชื้อชาติ ดังนั้นจึงไม่มีการปฏิเสธต่อการเรียกร้องและเชื้อเชิญของเจ้าไข้ทุกคราวไป มิช้านานเพื่อนแพทย์ของข้าพเจ้าผู้นี้ก็มีสุขภาพเสื่อมโทรมลงไปทุกที ทุนเดิมของเขาก็เป็นคนร่างผอมสูงอยู่แล้ว ในที่สุดเขาก็ล้มป่วยลงด้วยวัณโรคแห่งปอด และได้จบชีวิตของเขาลงเมื่ออายุยังไม่ถึง ๕๐ ปี ปล่อยให้ชีวิตของลูกเมียต้องพึ่งตนเองต่อไป นี่เป็นตัวอย่างของแพทย์ที่ดี ที่ยอมเสียสละแม้กระทั่งชีวิตของตนเอง เพื่อความสุขสบายของผู้ป่วยทั้งหลาย ตัวอย่างเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า การทำงานหนักตรากตรำอยู่ตลอดเวลานั้นไม่อาจทำให้ผู้นั้นมีชีวิตยืนยาวอยู่นานได้

ข้อ ๑๐. **ยาอายุวัฒนะ** ข้าพเจ้าได้กล่าวมาบ้างเล็กน้อยในเบื้องต้นแล้วว่า ยาอายุวัฒนะนั้นมีอยู่หลายสิ่งหลายอย่าง เป็นต้นว่า น้ำผึ้งกับกล้วยน้ำว้า น้ำผึ้งกับมะนาว และน้ำผึ้งกับน้ำส้มสะกัดจากผลแอ๊ปเปิ้ลหรือไซเดอร์ บางคนก็สอนว่า ถ้ารับประทานบอระเพ็ดได้สด ๆ เป็นประจำทุกวันก็ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่ค่อยจะเจ็บป่วยและมีสุขภาพดี เหล่านี้ก็เป็นทางที่จะทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวได้

นอกจากที่กล่าวมาแล้วนี้ ปรากฏว่ายังมีน้ำหอมชนิดต่าง ๆ ที่ทำให้ผู้ใช้มีความรู้สึกชุ่มชื่นใจเหมือนหนึ่งเป็นยาบำรุงหัวใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น้ำหอมจำพวกโอเดอโคโลญที่มียาเม็นธอลผสมอยู่ด้วยทำให้ผู้ใช้มีความรู้สึกชุ่มชื่นมีชีวิตชีวา มีความรู้สึกร่าเริงแจ่มใส มีความกระปรี้กระเปร่า และมีจิตใจชื่นบานผ่องใส ทำให้รู้สึกสบายกายและสบายใจ ช่วยคลี่คลายความเบื่อหน่ายต่อทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ น้ำหอมอย่างดี ๆ พาให้ผู้ใช้มีความรู้สึกชื่นอกชื่นใจ จึงถือกันว่าเป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่งที่ช่วยให้คนเรามีอายุยืน

สิ่งต่อไปก็คือดอกไม้หอมชนิดต่าง ๆ ก็นับเข้าอยู่ในจำพวกยาอายุวัฒนะด้วยเหมือนกัน มีคุณประโยชน์เช่นเดียวกันกับน้ำหอมชนิดต่าง ๆ ดอกไม้หอม ๆ ที่มีผู้นิยมชมชอบกันมากกว่าเพื่อนก็คือ ดอกกุหลาบ ดอกมะลิ และดอกจำปา สำหรับดอกกุหลาบและดอกมะลินั้น นอกจากจะใช้ดมให้ชื่นอกชื่นใจเหมือนน้ำหอมชนิดต่างๆ แล้วเรายังนำมา ใช้ลอยน้ำสำหรับเป็นน้ำดื่มให้ มีกลิ่นและรสหอมหวลชวนให้ชื่นใจอีกด้วย ในจำพวกยาไทยหลายขนานมักใช้น้ำดอกไม้เป็นกระสายยา เพื่อทำให้หัวใจชุ่มชื่นเบิกบานและมีกำลังดีขึ้น น้ำดอกไม้ ที่เห็นใช้กันอยู่โดยมากก็ได้แก่น้ำดอกไม้เทศ น้ำกุหลาบ และน้ำดอกมะลิ ในบรรดาพวกอาหารของหวานต่าง ๆ ผู้ประกอบอาหารก็ชอบใช้กลิ่นน้ำหอมต่าง ๆ เจือปนลงไปในอาหารที่เป็นของหวาน เช่น น้ำกุหลาบ น้ำมะลิ น้ำนมแมว น้ำดอกไม้เทศ น้ำใบเตย น้ำวานิลา น้ำสละ และน้ำสตรอเบอรี่ เป็นต้น เพื่อทำให้ของหวานเหล่านั้นมีรสชาติและกลิ่นหอมชวนให้รับประทานมากยิ่งขึ้นของหอมต่าง ๆ เหล่านี้ถือกันว่า เป็นยาบำรุงหัวใจให้แช่มชื่นเบิกบานสำราญใจจึงจัดเป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยทำให้คนเรามีอายุยืนยาวนานอีกประการหนึ่งด้วย

ข้อ ๑๑. **การไหว้พระสวดมนต์** การไหว้พระสวดมนต์เป็นการทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นนิจสินทุกเช้าค่ำมีความสงบกายสบายใจ ทำแต่ความดีและละเว้นความชั่ว หรือพูดสั้น ๆ ตามโอวาทของพระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิตก็ว่า "ทำดีละชั่ว"

หรือ "ทำจิตใจให้ผ่องใส" ในขณะที่เราไหว้พระสวดมนต์จะเป็นเวลาสัก ๑๕ นาทีก็ดี หรือครึ่งชั่วโมงก็ดี หรือนานกว่านี้ ยิ่งนานเท่าใดจิตใจของเราก็สงบเป็นสุขนานเท่านั้น และให้ใช้หูของเราตั้งใจฟังคำที่ท่องสวดมนต์อยู่ตลอดเวลา อย่าให้จิตใจฟุ้งซ่านนึกคิดไปถึงเรื่องต่าง ๆ เมื่อทำได้อย่างนี้ก็เท่ากับเป็นการฝึกจิตใจให้มีสมาธิเกิดขึ้น คราวใดโอกาสใดที่จิตใจของเรามีสมาธิ เราก็เกิดมีความสงบทั้งกายและใจ และขอให้เราเข้าใจและจดจำไว้ให้ดีว่า ความสงบทั้งกายและใจนั้นเป็นยอดของความสุข ไม่มีความสุขอย่างอื่นใดจะเสมอเหมือนได้ และเป็นการทำให้มีอายุยืนยาว

ในการไหว้พระสวดมนต์นั้น ข้าพเจ้าขอแนะนำให้ปฏิบัติการไหว้ ๕ ครั้ง ของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ วัดเทพศิรินทราวาส อย่างน้อยวันละครั้ง (หมายถึงวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง) แต่ถ้าทำได้ก็ควรจะไหว้พระสวดมนต์ทุก ๆ ครั้งก่อนที่จะเข้านอนและเวลาตื่นนอน ให้เป็นกิจวัตรอย่างสม่ำเสมอกันไปตลอดชีวิต ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จ ฯ รับรองว่าจะบังเกิดผลดีแก่ตนเอง ไม่มีวันจะตกต่ำลำบาก มีแต่ความสุขความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

การแผ่เมตตาเป็นการแสดงให้เห็นถึงความกรุณาและปรานีในจิตใจของผู้นั้น และมีอยู่ในบทสวดมนต์ไหว้พระ ๕ ครั้งของท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ด้วยแล้ว พระภิกษุเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต วัดเทพศิรินทราวาส ได้กรุณาแนะนำแก่ข้าพเจ้าว่า เมื่อเวลาจะแผ่เมตตาทุก ๆ ครั้ง ให้ตั้งใจให้แน่วแน่ระลึกถึงพระกรุณาคุณของพระพุทธเจ้า พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าให้เต็มที่ แล้วจึงแผ่เมตตาพร้อมกับลมหายใจที่ระบายออกมานั้น เจือระคนไปด้วยพระกรุณาคุณของพระพุทธเจ้าจนจบคำแผ่เมตตาพอดี ในบทเฉพาะแผ่เมตตานี้ ในวันหนึ่ง ๆ ถ้ามีเวลาว่างและนึกขึ้นได้ก็ควรพยายามตั้งจิตใจให้สงบแล้วแผ่เมตตาไป ยิ่งได้มากครั้งเท่าใดยิ่งดี ขอรับรองว่าในการเดินทางไปสู่ป่าเขาลำเนาไพร ณ แห่งหนตำบลใด จะแคล้วคลาดและปลอดภัยจากการ

ทำร้ายหมายชีวิตของมนุษย์ และสัตว์ป่าทั้งหลายทั้งนี้ย่อมต้องอาศัยความเชื่อมั่นและความบริสุทธิ์ใจด้วย

ข้อ ๑๒. **ความเป็นผู้มีใจเบิกบาน** ข้อนี้เป็นการช่วยให้ชีวิตของผู้นั้นมีความสุข มีความร่าเริงแจ่มใส แม้จะมีความทุกข์เกิดขึ้นก็สามารถดับหรือระงับความทุกข์นั้นได้โดยรวดเร็ว โดยมีความเข้าใจหรือคิดได้ว่าเป็นเรื่องธรรมดา ๆ เมื่อมีสุขก็ต้องมีทุกข์เป็นของคู่กันเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องมีเวลาดับ จะทุกข์อยู่เรื่อยไปนั้นไม่ได้ แม้การสูญเสียชีวิตของท่านบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่ที่สนิท ก็ไม่ควรที่จะต้องร้องไห้ร้องห่มให้มากนัก เพราะเป็นเรื่องธรรมดา ๆ หรือเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องแก่ เจ็บ และตายในที่สุด ไม่มีใครหลีกเลี่ยงหนีให้พ้นความตายไปได้ เขาสอนให้เรายิ้มไว้เสมอ ถึงแม้ว่าจะมีทุกข์เกิดขึ้น หรือมีภัยร้ายแรงมา ตามบทประพันธ์ของ ฯพณฯ หลวงวิจิตรวาทการในเพลงชื่อ "โชคมนุษย์" ซึ่งในตอนท้ายบทว่าไว้ดังนี้ "แต่คนที่ควรชมนิยมกัน ต้องใจมั่นยิ้มได้เมื่อภัยมา"

อีกวิธีหนึ่ง เขาสอนให้เขียนหนังสือลงบนแผ่นกระดาษโดยมีข้อความว่า "จงยิ้มไว้ให้ชื่นบาน เหมือนดอกไม้ในยามเช้า" แล้วติดไว้ที่ฝาห้องอาหาร หรือห้องแต่งตัว หรือห้องทำงาน และอีกแผ่นหนึ่งมีข้อความว่า "ไม่มีใครเขานิยมชมชื่นถ้าขืนทำท่า หน้าบึ้งตึง"

ในชีวิตประจำวันนั้น หลังจากการทำงานทำการมาแล้วอย่างเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า สมควรที่จะได้มีการพักผ่อนหย่อนอารมณ์บ้างจะเป็นในบ้านหรือนอกบ้านก็ได้ เช่น การดูภาพยนต์ ดูละคร และการฟังดนตรีตามสถานที่ต่าง ๆ ถ้าไม่อยากออกไปนอกบ้าน ก็ควรจะได้ฟังดนตรี การร้องเพลง และภาพยนต์จากโทรทัศน์ หรือจากเครื่องรับวิทยุ หรือเครื่องเล่นแผ่นเสียง อันนี้แล้วแต่ความสะดวกสบายและความพอใจของท่านเอง

ถ้าคนใดมีแต่ความทุกข์ ความวุ่นวายวิตกกังวล และความเสียใจ หรือเศร้าสลด ย่อมจะทำให้จิตใจของผู้นั้นหดหู่หงุดหงิด และอ่อนแอหรืออ่อนอกอ่อนใจ ถ้าเป็นมาก ๆ ก็ถึงกับกินไม่ได้และนอนไม่หลับ แล้วอำนาจต้านทานโรคก็จะตกต่ำลง และพลอยให้เกิดเป็นโรคทั้งทางร่างกายและประสาท สุขภาพก็จะเสื่อมโทรมลงเรื่อย ๆ เป็นการบั่นทอนให้ชีวิตผู้นั้นสั้นลง เพราะฉะนั้นจงพยายามทำตนให้เป็นคนมีอารมณ์ขำขันอยู่เสมอ หรือเรียกกันว่า เป็นคนขี้เล่นและมีชีวิตร่าเริงสนุกสนาน พยายามพูดหรือร้องเพลง หรือทำให้คนอื่น ๆ ที่อยู่ร่วมสังคมกันได้หัวร่อเฮฮาน่าสนุกเสมอ ๆ แล้วตนเองก็พลอยได้สนุกสนานเฮฮาไปด้วย เมื่อมีอารมณ์และใจคอร่าเริงเบิกบานแล้ว ร่างกายก็พลอยเป็นสุขสบายและมีชีวิตยืนยาวด้วย ยกตัวอย่างให้เห็นได้ก็คือ มิสเตอร์มอริส เชวาเลีย ดาราภาพยนตร์มีชื่อชาวฝรั่งเศสผู้มีฝีมือในการแสดงภาพยนต์เป็นเยี่ยม และเป็นคนชอบตลกคะนองสนุกสนานเฮฮา ร้องเพลงได้ดีมาก และเต้นรำทำเพลงก็เก่ง แม้กระทั่งถึงวัยชราแล้วก็ยังไม่เลิกร้องเพลง และยังสนุกสนานเพลิดเพลินอยู่กับการเต้นรำเรื่อยไป ด้วยเหตุเหล่านี้เองจึงทำให้เขามีอายุยืนยาวมากกว่า ๘๐ ปี แม้ว่าเขาจะเป็นคนแก่แล้ว แต่เขาก็ยังคงแข็งแรงมีสุขภาพดี และเป็นสุขทั้งกายใจจนกระทั่งถึงอวสานแห่งชีวิตของเขา

ข้อ ๑๓. **ความเป็นผู้ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง** ในข้อนี้มีความจริงที่จะกล่าวได้ว่า หาได้น้อยคนนักที่จะปฏิบัติได้โดยเด็ดขาดยกเว้นเสียแต่ว่า ผู้นั้นจวนจะบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วเท่านั้น อย่างไรก็ดี ขอให้ท่านผู้อ่านทุกท่านที่มีความปรารถนาจะมีอายุยืนยาวนานจงพยายามตั้งใจฝึกหัด และดัดนิสัยสันดานของตนจนกระทั่งมีความโลภ ความโกรธ และความหลงเหลือน้อยที่สุด เขาสอนให้เราแก้ความโลภด้วยการให้ การบริจาค เพื่อการบุญการกุศล และถือสันโดษ เอาชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธและให้อภัย แก้ความหลงด้วยการศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งและลึกซึ้งถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

ข้าพเจ้าเองก็ทราบ และเข้าใจดีว่าเป็นเรื่องยากมากที่ใครจะตัดความโลภ ความโกรธ และความหลงให้หมดไปโดยสิ้นเชิง เพราะได้ปลูกนิสัยสันดานเหล่านี้ให้ติดตัวมาเป็นเวลานมนานมาก หมายความว่าติดมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กเล็ก แม้กระทั่งพระภิกษุสงฆ์บางองค์ก็ยังคงมีความโลภ ความโกรธ และความหลงอยู่อีกมาก แต่ถ้าเรามีความพยายาม มีจิตใจเข้มแข็งและเด็ดเดี่ยว และค่อย ๆ ดับให้มันหมดไปทีละเล็กละน้อย ในบั้นปลายเราก็อาจจะทำได้สำเร็จ ทุกวันนี้ตัวข้าพเจ้าเองก็ได้พยายามอยู่เสมอที่จะสลัดตัดให้มันเหลือน้อยลงไปทุกที ๆ แล้วผลที่ได้รับก็เป็นที่น่ายินดีว่า มันทำให้เรามีความสบายใจขึ้นความดันของโลหิตที่เคยขึ้นสูงก็ลดต่ำลง

ผู้ที่มีความโลภอยู่เป็นประจำในชีวิตย่อมปรารถนาที่จะร่ำรวยมีเงินมีทองมาก ๆ และมีของใช้ของรับประทานทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ต้องการ ในชีวิตของผู้นั้นมักจะมีแต่ความกระวนกระวายใจ ไม่มีความสงบ จะต้องคอยนั่งคิดนอนคิดเพื่อค้นคว้าหาวิธีที่จะได้เงินมามาก ๆ หรือคล่อง ๆ ถ้าไม่สามาถจะหามาได้ด้วยวิธีสุจริต ก็มักจะอดหาในทางทุจริตไม่ค่อยได้ เพราะว่าคนเราโดยมากก็อยากร่ำรวยเร็ว ๆ มีบ้านมีช่องเป็นตึกรามสวย ๆ อยู่ และมีรถยนต์คันงาม ๆ ไว้สำหรับขับขี่ให้โก้เก๋ ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้มีการคอรัปชั่นอยู่ทั่ว ๆ ไปทุกหนทุกแห่ง มากหรือน้อยแล้วแต่โอกาส แล้วแต่อำนาจหน้าที่และอิทธิพล นอกจากนั้นก็ก่อให้เกิดมีคดีหลอกลวง ฉ้อโกง แย่งชิง ลักขโมย และปล้นสดมภ์มากขึ้นทุกวี่ทุกวัน ผู้ที่มีความโลภแบบนี้ถึงแม้ว่าจะมั่งมีเร็วก็จริงอยู่ แต่ถ้าจะพูดถึงเนื้อแท้ของชีวิตและจิตใจกันแล้ว เขาจะไม่มีความสุขกายสบายใจอย่างแท้จริง เพราะกลัวเจ้าของทรัพย์เขาจะคิดร้ายและแก้แค้น หรือกลัวมือกฎหมายของบ้านเมืองจะจับตัวได้ ทำให้กินไม่เป็นสุขและนอนไม่เป็นสุข เนื่องจากบาปกรรมหรือความเลวความชั่วที่ได้กระทำไว้ มันคอยกระตุ้นเตือนจิตใจอยู่ สู้คนที่ยากจนหาเช้ากินค่ำ แต่ทำมาหากินโดยสุจริตเที่ยงธรรมไม่ได้ ภายหลังจากเสร็จงานเสร็จการและ

ได้รับประทานอาหารอิ่มหนำสำราญดีแล้ว เขาก็จะมีความสุขกายสบายใจ นั่งนอนร้องเพลงหรือผิวปาก หรือเล่นดนตรีอย่างคนมีความสุข

คนที่เป็นนักเลงการพนัน เช่น เล่นไพ่ เล่นล็อตเตอรี่ และแทงม้าแข่งเหล่านี้ ล้วนแต่เป็นผู้ที่มีความโลภและความหลงทั้งสิ้น ถ้าชนะได้เงินมาร่ำรวยก็ยินดีมีความสุข มีความดีอกดีใจ แต่โดยมากเท่าที่ได้เห็นมามักจะแพ้หรือถูกกินหมด จนบางคนถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัว และในที่สุดชีวิตในครอบครัวก็ต้องเดือดร้อนลำบากยากแค้น บางรายที่คิดสั้นอยากหนีเอาตัวรอดคนเดียว ก็มักทำลายชีวิตตนเอง เช่นนี้ก็มีอยู่บ่อย ๆ ถ้าเราไม่มีความโลภ และถือสันโดษ มีน้อยก็ใช้น้อย และพยายามกระเหม็ดกระแหม่ใช้จ่ายแต่ในเรื่องที่จำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์โดยแท้จริงเท่านั้น เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่สูบยากล้อง ยามวนต่าง ๆ ไม่เสพย์สุรายาเมาไม่ว่าชนิดใด ไม่เที่ยวกลางคืนตามร้านขายเหล้าและสโมสรราตรี เหล่านี้เป็นต้น เราก็มีความสุขไปวันหนึ่ง ๆ ได้เหมือนกัน และเมื่อเราสบายกายเป็นสุขใจ เราก็นอนร้องเพลง หรือเดินผิวปากได้อย่างเพลิดเพลิน เป็นการทำให้ชีวิตแช่มชื่นและยืนอยู่ยาวนาน

ผู้ที่มีความโกรธง่ายจนติดเป็นนิสัยสันดาน มีอารมณ์ร้อน และฉุนเฉียว หรือเป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจของตัวเองเป็นใหญ่คนชนิดนี้อยู่ที่ไหนก็ไม่ค่อยจะมีความสุข แม้มีครอบครัวก็ไม่เป็นสุข มักมีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือฆ่าฟันยิงกันได้โดยง่าย แม้จะมีเรื่องเพียงเล็กน้อยหรือพูดผิดหูหน่อยเดียวเท่านั้น บุคคลจำพวกนี้มักจะเป็นคนเลือดร้อน มีโรคความดันโลหิตสูง มีโรคหัวใจ และโรคประสาทอย่างรุนแรง และมักมีชีวิตไม่ยืนยาวนาน

ผู้ที่มีความหลงได้แก่ผู้ที่ชอบเล่นการพนัน เสพย์สุรายาดองของเมา โดยที่หลงผิดคิดไปว่าเป็นของดี ของสนุก ของเพลิดเพลินใจ เป็นสมบัติประจำตัวของผู้ชาย ทำให้ครึกครื้นรื่นเริง และพาให้ร่ำรวย คนที่เป็นนักเลงการพนันนั้นเรียกว่ามีทั้งความโลภ อยากรวยเร็ว และมีทั้งความหลงเพราะไม่เข้าใจ ไม่รู้เท่าทันว่าการ

พนันเป็นตัวอบายมุขที่นำไปสู่ความฉิบหายล่มจม เมื่อทรัพย์สินย่อยยับหรือสิ้นเนื้อประดาตัว หรือเกิดเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ขึ้นมา ก็จะมีแต่ความทุกข์ความเศร้าโศกเสียใจ ความเสียดายในทรัพย์สินที่หมดไป เมื่อตรอมอกตรอมใจไปนาน ๆ เข้า สุขภาพก็เสื่อมถอยลงเรื่อย ๆ ชีวิตก็จะจบสิ้นเร็วเข้าเท่านั้นเอง เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงขอเตือนท่านทั้งหลายไว้ว่า อย่าให้ ความโกรธ ความโลภ และ ความหลง เข้าครอบงำและติดแน่นอยู่ในตัวของท่านมากเกินไป ขอให้พยายามสลัดตัดทิ้งมันออกไปให้มากที่สุดที่จะมากได้

ข้อ ๑๔. **สุขภาพจิต** ร่างกายและจิตใจของมนุษย์เรานั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าร่างกายของคนเราเกิดเป็นโรคอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้มีอาการไม่สบาย ไม่เป็นปกติต่าง ๆ นานา จิตใจของผู้นั้นก็พลอยปั่นป่วนเดือดร้อนเป็นทุกข์เวทนา กลุ้มอกกลุ้มใจ มีความรำคาญ ตีโพยตีพาย และเมื่อป่วยไข้มากขึ้นก็รู้สึกหวาดหวั่นวิตกเกรงกลัวไปว่าจะต้องถึงแก่ความตาย ในด้านทางจิตใจนั้นยิ่งมีอำนาจแรงกว่าและสูงกว่าทางร่างกาย แม้คนที่มีร่างกายเป็นปกติดีอยู่แท้ ๆ แต่ถ้ากำลังใจเสียหรือขวัญเสีย หรือที่เรียกกันว่า "ขวัญหนีดีฝ่อ" ก็อาจทำให้ถึงแก่ความตายได้โดยง่าย มีเรื่องจริงเล่ากันมานานแล้วว่า ได้มีนักโทษประหารคนหนึ่งถูกนำตัวมาทดลองในทางอำนาจจิต เพื่อจะดูผลว่ามีข้อเท็จจริงอย่างไร แพทย์นายหนึ่งได้ชี้แจงแก่นักโทษประหารคนนั้นว่า จะทำการเจาะหลอดโลหิตที่ข้อพับแขนด้วยการใช้เข็มฉีดยาแทงเข้าไปในหลอดเลือด แล้วค่อยๆ ปล่อยให้โลหิตไหลออกมาทีละหยดละหยดจนกว่าจะหมดตัว เมื่อนักโทษประหารมีความเข้าใจในวิธีทำของแพทย์ดีแล้ว แพทย์ก็จับตัวเขานอนลง แล้วเอาผ้าผูกตาเสียจนมิดชิด เพื่อมิให้มองเห็นอะไรเลย นายแพทย์เริ่มเอาเข็มฉีดยาเจาะเข้าไปในหลอดเลือดที่หน้าแขน แต่มิได้ปล่อยให้โลหิตไหลออกจริง ๆ โดยอุดก้นเข็มฉีดยานั้นเสีย เพียงแต่เอาหม้อแก้วมาใส่น้ำแล้วต่อด้วยท่อสายยาง มีเครื่องบีบบังคับ

สายยางให้น้ำในหม้อแก้วไหลหยดลงไปในกระป๋องที่รองรับไว้ใกล้ ๆ กับแขนของนักโทษเพื่อให้นักโทษนั้นมีความเข้าใจและเชื่อมั่นว่าโลหิตในร่างกายของตน ได้ไหลหยดลงไปในกระป๋องที่อยู่ข้างตัว โดยมีเสียงเลือดหยดลงดังติ๊ก ๆ อยู่เรื่อยไป เนื่องจากการที่นักโทษนั้นมีความเชื่อมั่นว่า โลหิตในตัวของเขากำลังไหลออกมาเรื่อย ๆ และไม่ช้าก็คงจะหมดตัว ทำให้กำลังใจของเขาเสียและทรุดฮวบลง ใบหน้าซีดเผือดเหมือนคนเป็นลม และภายในหนึ่งชั่วโมงเท่านั้น เขาก็ถึงแก่ความตายได้จริง ๆ นี่เป็นการแสดงให้เห็นถึงฤทธิ์เดชหรืออำนาจทางจิตใจว่าร้ายแรงเพียงใด

พระภิกษุพระยานรรัตนราชมานิต ได้เคยสอนให้บรรดาศิษย์ทั้งหลายทราบถึงอำนาจทางจิตที่จะใช้ทำกรณียกิจอันเป็นหน้าที่ของตนให้สำเร็จสมประสงค์ไว้ดังนี้–

"เราต้องการจิตใจที่สงบ เพื่อที่จะค้ำชูและปกป้องคุ้มครองรักษาร่างกายที่สงบ และเราต้องการร่างกายที่สงบเพื่อที่จะค้ำชูและปกป้องคุ้มครองรักษาจิตใจที่สงบ และเราต้องการทั้งร่างกายที่สงบและจิตใจที่สงบ เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จทุกประการตามที่ท่านพึงปรารถนา"

ท่าน ธมฺมวิภกฺโก เถระ ยังได้สอนต่อไปอีกว่า–เมื่อเรารู้เห็นความเป็นจริงเช่นนี้แล้ว ก็จงทำให้จิตใจของเราเข้มแข็ง มั่นคง เด็ดเดี่ยว ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ทั้งหลาย

เพราะรู้เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญา ว่าสิ่งเหล่านั้นมันไม่แน่นอน มันคงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงเสื่อมสิ้นดับไป ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาผ่าผืนของเรา

จงอย่าไปเร่งรัดให้เสียกำลังใจ
คงรักษาใจให้เป็นอิสระมั่นคงอยู่เสมอ
ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์เหล่านั้น

เป็นเหตุให้ใจตั้งอยู่ในสันติสุข

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้ว่า "นตฺถ สนฺติ ปรํ สุขํ" แปลความว่า "สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี" หมายความว่า ความสุขอื่นมี เช่นกับความสุขในการดูหนังดูละคร ในการเข้าสังคม ในการมีคู่รักคู่ครอง หรือในการมีลาภ ยศ ได้รับความสุขสรรเสริญ แม้ได้รับความสุขจากสิ่งเหล่านี้ ก็สุขจริง แต่ว่าสุขเหล่านี้มีทุกข์ซ้อนอยู่ทุกอย่าง ต้องคอยปรับปรุงแก้ไขมันอยู่เสมอ ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากสันติ ความสงบซึ่งเป็นความสุขที่เยือกเย็น ไม่ซ้อนด้วยความทุกข์ และไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงตกแต่งมาก

เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ

เกิดกับกายและใจของเรานี่เอง

อยู่ในที่เงียบ ๆ คนเดียวก็ทำได้ หรืออยู่ในสิ่งแวดล้อมสังคมก็ทำได้ ถ้าเรารู้จักแยกใจหาสันติสุข กายนี้ก็เพียงแต่ว่าอยู่ในที่ระคนด้วยความยุ่ง สิ่งแวดล้อมเหล่านั้นไม่ยุ่งมาถึงใจ แม้เวลาเจ็บหนักมีทุกขเวทนาปวดร้าวไปทั่วกาย แต่เมื่อเรารู้จักทำใจให้เป็นสันติสุขได้ความเจ็บนั้นก็ไม่สามารถทำให้ใจเดือดร้อนตามไปด้วย เมื่อใจสงบแล้วกลับจะทำให้กายนั้นสงบ หายทุกขเวทนาได้ด้วย และประสบสันติสุข ซึ่งไม่มีสุขอื่นยิ่งกว่า

สันติสุขนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนให้ฝึกเป็น ๒ ทาง คือ–

(๑) สอนให้สงบกาย วาจา ด้วยศีล ไม่ทำโทษทุจริตอย่างหยาบที่เกิดทางกายวาจา เป็นเหตุให้เกิดสันติสุขทางกาย วาจา เป็นประการต้น

(๒) สอนให้ฝึกหัดให้เกิดสันติสุขทางใจด้วยสมาธิ หักใจไม่ให้คิดถึงเรื่องความกำหนัด ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความกลัว ความฟุ้งซ่านรำคาญ และความลังเลใจ ทำให้ใจไม่เด็ดเดี่ยว ไม่เด็ดขาด เมื่อละสิ่งเหล่านี้ได้เป็นเหตุให้ใจคอสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง

ท่านอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวไว้ในหนังสือสุขภาพจิตดังนี้ "ความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งก็เหมือนกับความรู้ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะเข้าไปสะสมเป็นวิบากอยู่ในสันดาน ผู้ที่ปล่อยให้ความทุกข์ทางใจเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็เท่ากับดื่มยาพิษเข้าไปอยู่เสมอ ฉะนั้นถ้าในสันดานสะสมเอายาพิษนี้ไว้มาก ๆ ผลจะเป็นอย่างไร?"

ท่านอาจารย์พร ฯ กล่าวต่อไปอีกว่า "คนที่จะรักษาหรือส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองให้ดีอยู่เสมอนั้น ประการสำคัญที่สุดก็คือ--

(๑) จะต้องเข้าใจอย่างลึกซึ้งตามความเป็นจริงว่า ความสุขและความทุกข์นั้นเป็นเรื่องของจิตใจ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาจากจิตใจไม่ใช่เกิดขึ้นมาจากร่างกาย จากประสาทหรือจากสิ่งภายนอก อันนี้เป็นเรื่องที่เราจะต้องพยายามทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งจริง ๆ

(๒) เราจะต้องเข้าใจให้ซึ้งว่า วิญญาณนั้นเป็นผู้สร้างชีวิตพ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้เลี้ยงดู ส่วนธรรมชาติและกฎเกณฑ์ของวัตถุตามธรรมชาตินั้น เป็นเพียงส่วนประกอบเท่านั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องสำคัญ

เราเคยคิดกันบ้างหรือเปล่าว่า ความทุกข์ในทางจิตใจนี้เป็นยาพิษที่ทำให้ระบบประสาทเกิดความพิการไปทีละน้อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นโรคประสาท ถ้าท่านผู้ใดยังไม่เคยคิด ก็ขอให้ลองคิดดูบ้างความทุกข์ยากลำบากในทางร่างกายไม่มีพิษอะไรถ้าหากว่าจิตใจสบาย ตรงกันข้าม ความทุกข์ในทางจิตใจคือยาพิษที่ทำการฆ่ามนุษยชาติไปทีละน้อย ๆ แต่เราส่วนมากยังไม่รู้สึกถึงภัยอันนี้กันเลย ข้าพเจ้าขออ้างพุทธพจน์บทหนึ่งว่า "โลกย่อมหมุนไปตามจิต วิวัฒนาการไปตามจิต เพราะสิ่งทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นไปตามอำนาจของสิ่ง ๆ เดียวคือ 'จิต'"

ถ้าหากว่าเราได้มีโอกาสศึกษาพุทธพจน์นี้ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งจริง ๆ แล้ว เราก็ยิ่งจะมองเห็นภัยของความทุกข์ในทางจิตใจได้อย่างกว้างขวางมาก คนที่เกิดมามีอายุ

สั้นเพราะสุขภาพทางร่างกายไม่แข็งแรง สมรรถภาพทางสมองไม่ดี กำลังจิตใจไม่เข้มแข็ง เอาชนะตัวเองไม่ค่อยได้ ทั้งหมดที่ว่านี้เป็นผลที่สืบเนื่องมาจากความทุกข์ในทางจิตใจที่สะสมอยู่ในสันดานทั้งสิ้น และพิษที่ว่านี้ไม่เพียงแต่จะทำลายชีวิตเราในชาตินี้เท่านั้น ยังจะติดตามไปทำลายถึงชาติหน้าต่อ ๆ ไปอีก คนที่ตกเป็นทาสของอบายมุข ตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมไม่สามารถจะเป็นตัวของตัวเองได้ เรื่องนี้ทางพระพุทธศาสนาได้ทำการวิจัยหมดแล้วว่า เป็นผลสืบเนื่องมาจากความทุกข์ในทางจิตใจที่สะสมอยู่ในสันดาน ภัยอันดูเหมือนว่าเราทั้งหลายจะยังไม่รู้สึกกันเลย ขอให้สังเกตไว้บ้างว่า คนที่ขาดความผาสุกในทางจิตใจอย่างเพียงพอนั้นจะตกเป็นทาสแห่งการชักจูงใจไปในทางชั่วได้ง่ายมาก

"เราส่วนมากมักจะเข้าใจกันว่า ความทุกข์ในทางจิตใจเมื่อมันหายไปแล้ว เข้าใจว่ามันหายไปจริง ๆ ไม่มีใครนึกเฉลียวใจว่าความทุกข์ในทางจิตใจที่หายไปนั้น ที่แท้ไม่ได้หายไปไหน มันได้เข้าไปตกตะกอนอยู่ในสันดาน เมื่อความทุกข์อันนี้เข้าไปอยู่ในสันดานมากขึ้น มันก็จะทำให้พื้นของจิตใจในส่วนลึกค่อย ๆ มีพิษมากขึ้นทุกที เพราะไม่ได้เฉลียวใจกันอย่างนี้ เราส่วนมากจึงใช้วิธีดับความทุกข์ด้วยการเปลี่ยนอารมณ์ เช่น พอมีเรื่องกลุ้มใจก็ไปดูภาพยนต์เสียบ้างดื่มเหล้ากันเสียบ้าง เล่นไพ่กันบ้าง หรือไปยิงนกตกปลากันเสียบ้างอะไรทำนองนี้ ซึ่งเป็นความจริง ถ้าหากความทุกข์ในทางจิตนั้นไม่ใช่มีสาเหตุมาจากความชั่วที่ร้ายแรงหรือมาจากความเข้าใจผิด เป็นความทุกข์เล็ก ๆ น้อย ๆ การเปลี่ยนอารมณ์แบบนี้ก็เป็นอุบายที่ดีอย่างหนึ่งที่จะทำให้ความทุกข์นั้น ๆ หมดไปได้ และไม่เกิดเป็นพิษแก่จิตใจในภายหลัง แต่ถ้าความทุกข์อันนั้นเนื่องมาจากความชั่วร้ายในใจ หรือเนื่องมาจากความยึดมั่นในทางที่ผิด ถ้าอย่างนี้แล้วการเปลี่ยนอารมณ์มันจะมีผลเท่ากับกินยาระงับประสาท เช่น ยาทัมใจซึ่งช่วยระงับความเจ็บปวดได้ชั่วคราวแต่ไม่อาจจะรักษาโรคนั้นให้หายได้

ท่านธมฺมวิตกฺโก เถระ ยังได้ให้โอวาทเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพจิตไว้อีกตอนหนึ่งอย่างน่าฟัง ดังต่อไปนี้ "สุขภาพจิตที่ดีย่อมต้องมีความสบายใจอยู่เสมอ คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้ และอย่าให้มันมีขึ้นในใจต่อไป "ปล่อยให้มันไป และกำจัดมันออกไปเสีย" ก่อนมันจะเกิดขึ้นต้องรีบปล่อยให้มันไปปล่อยให้มันผ่านไปเสีย อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ ถ้าเผลอไปมันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้ พอมีสติรู้สึกตัวว่าความไม่สบายใจเข้ามาแอบอยู่ในใจ ต้องกำจัดมันออกไป จงรีบขับมันออกไปทันที อย่าเลี้ยงเอาความไม่สบายใจไว้ในใจมันจะเคยตัว ทีหลังจะเป็นคนอ่อนแอและออดแอดทำไรผิดพลาดนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่สบายใจจนเคยตัว เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นศัตรูเป็นมารทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติ เป็นเหตุให้ร่างกายผิดปกติพลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วย ทำให้สมองทึบไม่ปลอดโปร่ง พาให้เป็นนิสัยหรือความเคยชินที่ไม่ดี เป็นอุปสรรคกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส ต้องฝึกหัดแก้ไขปรับปรุงจิตใจเสียใหม่ ทั้งก่อนที่จะทำอะไรหรือกำลังกระทำอยู่ และเมื่อเวลากระทำเสร็จแล้ว ต้องหัดให้จิตใจแช่มชื่นรื่นเริง เกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขสบายอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เกิดกำลังกาย กำลังใจ มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะเบิกบาน จะศึกษาเล่าเรียนก็เข้าใจและจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มกลีบบานต้องรับหยาดน้ำค้างและอากาศอันบริสุทธิ์ฉะนั้น

ท่านอาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้กล่าวถึงเรื่อง "สุขภาพจิต" ไว้อีกตอนหนึ่งอย่างน่าสนใจและน่าจดจำว่า "คนที่ทำอะไรตามใจตัวเองจนเคยชินและไม่มีเหตุผลขอให้สังเกตดู มักจะเป็นคนที่หลงยึดถือในเหตุผลที่ผิด ๆ ซึ่งคนอื่นมองเห็น แต่ตัวเองมองไม่เห็น เช่น คนที่ตกเป็นทาสยาเสพย์ติด มีบุหรี่ สุรา ยาฝิ่น เฮโรอีน และยา แอล.เอส.ดี. หรือตกเป็นทาสของการพนัน หรือตกเป็นทาสของอบายมุขอื่น ๆ เช่นอยู่บ้านไม่ติด ชอบเที่ยวกลางคืนเสมอ เหล่านี้ เป็นต้น คนประเภทนี้พื้นเดิมเป็นคน

ที่ถูกหัดมาในลักษณะตามใจตัวเองอย่างไม่มีเหตุผล และหัดมานานจนเกิดความเคยชินติดสันดาน โดยความเป็นจริงแล้ว คนที่ตกเป็นทาสอบายมุขต่าง ๆ นั้น ไม่ใช่ว่าเขาจะไม่รู้ว่าไม่ดี เช่น บางคนเล่นการพนันจนหมดเนื้อหมดตัว จนกระทั่งใคร ๆ ไม่นับถือ บางทีก็เป็นหนี้สินเขารุงรัง บางทีก็ต้องถึงกับถูกฟ้องร้องขึ้นสถานีตำรวจหรือขึ้นศาล คนที่ตกเป็นทาสอบายมุขเช่นนี้ ป่วยการที่เราจะแนะนำเขาว่า ไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ให้เลิกเสียเพราะโดยความเป็นจริงแล้ว คนที่ประพฤติตัวในทางอบายมุขนั่นแหละเขารู้จักโทษของอบายมุขดีกว่าคนแนะนำเสียอีก ใจจริงนั้นเขาก็อยากจะเลิก แต่มันเลิกไม่ได้ต่างหาก เหมือนคนที่เผลอตัวตกลงไปในบ่อน้ำลึก แล้วไม่มีทางจะขึ้น ไม่ใช่ว่าเขาไม่อยากจะขึ้น แต่เขาขึ้นไม่ได้ต่างหาก

สาเหตุอันยิ่งใหญ่ของการตกเป็นทาสในทางอบายมุข ตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ทรมานต่าง ๆ นั้นก็คือ การกระทำอะไรตามใจตัวเองจนเคยชินโดยไม่มีเหตุผล ถ้าท่านเข้าใจเช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเห็นว่า บุคคลต่อไปนี้จะไม่เป็นโรคจิต หรือถ้าเป็นก็เป็นน้อย ไม่เป็นมาก จะไม่ตกเป็นทาสอบายมุข จะไม่ตกเป็นทาสแห่งความทุกข์ทรมาน คือ :-

(๑) บุคลลที่มีความเคารพหรือบูชาในสิ่งที่ควรบูชา เช่นเคารพบูชาพ่อแม่ เคารพครูบาอาจารย์ เคารพผู้ใหญ่ เคารพสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ ในยามใดที่เกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า อยากจะทำอะไรตามอารมณ์ แต่พอนึกถึงบุคคลหรือสถานที่ ที่เราเคารพอย่างสูงก็จะทำให้เราระงับความอยาก ความอาลัยอันนั้นได้ ขอให้สังเกตว่า คนที่มีความเคารพต่อศาสนา หรือเคารพผู้ใหญ่ พอเขาเข้าไปในวัด หรืออยู่ต่อหน้าผู้ใหญ่ ก็จะทำให้เขาควบคุมความอยากของตัวเองได้โดยไม่ยาก

(๒) บุคคลที่มีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย คนประเภทนี้ก็เหมือนกัน พอเกิดความอยากที่จะทำอะไรตามอารมณ์ แต่พอนึกขึ้นมาได้ว่าจะทำให้คนนั้นคนนี้

เดือดร้อน ทำให้สัตว์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อน เขาก็จะหยุดยั้งความอยากอันนั้นได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่ไม่มีพื้นในทางเมตตากรุณา ก็อาจจะทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย ยับยั้งตัวเองไม่ได้ ในเมื่อยับยั้งตัวเองไม่ได้ ผลร้ายก็เกิดขึ้นแก่ตัวเขาเองดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

(๓) บุคคลที่ถือศีลได้ หรือบุคคลที่มีระเบียบวินัยดี เคารพในระเบียบวินัยอย่างเคร่งครัด คนประเภทนี้เราก็จะเห็นได้ชัดอีกเหมือนกันว่า พอเกิดความอยากจะทำอะไรตามใจตัวเองขึ้นมา พอนึกขึ้นมาได้ว่าเป็นการผิดศีล เป็นการผิดระเบียบวินัย เขาก็จะยับยั้งความอยากนั้นได้ทันที ผลที่ได้รับก็คือ จะทำให้ตัณหาที่มีอยู่ในสันดานได้รับการกล่อมเกลาให้ดีขึ้นโดยลำดับ"

เหล่านี้เป็นข้อความย่อ ๆ ที่ข้าพเจ้าหยิบยกขึ้นมาให้ท่านผู้อ่านได้เรียนรู้ถึงเรื่องสุขภาพจิต ว่ามันมีความสำคัญและมีฤทธิ์เดชอำนาจเหนือร่างกายของมนุษย์ทั้ง-หลาย ผู้ที่ต้องการให้ชีวิตของตนยืนยาวนาน จึงจำเป็นต้องบำรุงและคุ้มครองสุขภาพจิตของตนไว้ให้ดีอยู่เสมอหมายความว่า เราต้องทำให้จิตใจของเราให้เป็นสุขสบายหมั่นรักษาใจให้สงบเพื่อให้ร่างกายสงบ และต้องไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่กลัว ตัดความฟุ้งซ่านรำคาญ ตัดความลังเล ทั้งไม่คิดอิจฉา ริษยา พยาบาท อาฆาตมาดแค้นใครต่อใคร ไม่ก่อศัตรู ไม่ทำร้ายและเบียดเบียนทั้งสัตว์และมนุษย์ในโลกนี้ เมื่อเราสามารถปฏิบัติได้อย่างนี้แล้วก็จะช่วยทำให้ใจของเราสงบ เป็นสันติสุขทางจิตใจอีกประการหนึ่ง และแน่ทีเดียวเมื่อเราเป็นสุขกายสบายใจแล้ว เราก็จะมีอายุยืนยาวนาน

ข้อ ๑๕. ดวงชะตาชีวิต ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้มีดวงชะตาชีวิตประจำตัวอยู่ด้วยกันทั้งนั้น จะเกิดมาดีหรือเกิดมาชั่ว หรือเกิดมาเป็นดาวร้าย เป็นฆาตกร ย่อมเกี่ยวข้องกับดวงชะตาชีวิตของผู้นั้น ซึ่งได้เคยสร้างสมวิบากจนติดนิสัยสันดานมาแต่ชาติปางก่อน โหรผู้ชำนาญอย่างแท้จริงจะบอกได้ว่าดวงชะตาของใครเป็นอย่างไร ใน

เมื่อทราบ วัน เดือน ปี และเวลาที่เกิดอย่างถูกต้องแท้จริง ผู้ใดจะมีอายุสั้นหรืออายุยืน หรือตายอย่างสงบ หรือตายโหง ดวงชะตาของผู้นั้นจะบอกได้แน่นอน มันเป็นเรื่องน่าคิดมากทีเดียวว่า ทำไมเด็กบางคนยังไม่ทันเกิดก็ตายเสียแล้วตั้งแต่ในท้องของมารดา บางรายพอคลอดออกมาก็ตาย และบางรายมีชีวิตอยู่ได้ไม่นานเท่าใดก็เกิดเจ็บป่วยตายเสียแล้ว อันนี้เป็นด้วยบาปบุญและเวรกรรมที่ได้เคยสร้างสมทำมาแต่ชาติปางก่อน ใครจะเชื่อหรือไม่ก็ตาม ไม่มีใครบีบบังคับท่านแน่ ๆ แต่ความจริงมันเป็นเช่นนั้น

องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เป็นพระศาสดาที่ประเสริฐสุดในโลกนี้ได้ทรงตรัสชี้แจงในเรื่องนี้ไว้ว่า ถ้ามนุษย์ใดในชาติก่อน ๆ นี้ได้เคยเบียดเบียนสัตว์ ทรมานสัตว์ เช่น เด็ดก้ามกุ้ง เด็ดก้ามปู ให้ได้รับความเจ็บปวด ให้ได้รับความลำบากยากแค้นในการหากินเพื่อดำรงชีวิตอยู่ หรืออย่างน้อยจับสัตว์มาผูกมากักขังไว้ในที่คับแคบ ทำให้ไม่ได้รับความสุขสบายเหมือนแต่ก่อน และขาดความเป็นอิสระภาพตามธรรมชาติ ครั้นตายไปแล้วมาเกิดใหม่ในชาติปัจจุบันนี้ จะทำให้ผู้นั้นมีอวัยวะพิการหรือไม่ครบถ้วนบริบูรณ์ มีแขนด้วน ขาด้วน หรือจมูกแหว่ง ปากแหว่ง ตาบอด บางคนก็เป็นคนขี้โรคเจ็บป่วยบ่อย ๆ หรือบางคนก็ต้องถูกผ่าตัดหลายครั้งหลายคราวก็มี ถ้ามนุษย์ใดในชาติก่อน ๆ นี้ได้เคยฆ่าสัตว์ตัดชีวิตมนุษย์ เคยทำบาปทำกรรมชั่วมาแล้วมากต่อมาก ครั้นตายไปแล้วมาเกิดใหม่ในชาติปัจจุบันนี้ ผู้นั้นจะอายุสั้น หรือได้รับอุบัติเหตุและถึงแก่สิ้นชีวิตแบบตายโหง มิฉะนั้นก็ต้องถูกทำร้ายด้วยอาวุธชนิดต่าง ๆ จนถึงตาย เพราะเป็นเวรเป็นกรรมติดตัวมา ถึงกำหนดถึงคราวที่ตนจะต้องถูกสังหารเป็นการแก้แค้นตอบแทนบ้างแล้ว เกิดอีกกี่ชาติก็ผลัดกันฆ่าฟันสังหารชีวิตแบบนี้เรื่อยไป

แม้ในชาติปัจจุบันนี้ก็ได้เคยมีตัวอย่างของคนที่ทำบาปทำกรรมชั่วด้วยการไป

ลักวัว โขมยควายของเขามาฆ่ามาแกง เพื่อนำมาเป็นอาหารเลี้ยงผู้คนในวันแต่งงานของเพื่อน เจ้าของวัวควายที่ยากจนและได้เคยอาศัยวัวควายทำมาหาเลี้ยงชีพไปวันหนึ่งๆ ก็มีความเศร้าโศกเสียใจเป็นอย่างยิ่ง จึงได้ทำพิธีสาปแช่งต่าง ๆ นานาอย่างน่ากลัว ผลของการทำชั่วก็ได้ตอบสนองผู้ทำบาปนั้นให้เห็นได้ชัดในชาตินี้เอง คือบ้านช่องถูกไฟเผาผลาญพินาศจนหมดสิ้น และต่อมาอีกไม่นานก็ถูกแทงตายอย่างเดียวกับที่ตนได้เคยแทงวัวแทงควายนั้นเอง

บรรดาพวกมนุษย์ที่มีจิตใจทราม ประกอบกรรมทำชั่วหลอกลวง ฉ้อโกง ลักโขมย ปล้นจี้ หรือทำการคอรัปชั่นอยู่เรื่อย ๆ นั้น บางรายอาจจะมีบุญเก่าในชาติก่อนเลี้ยงรักษาไว้ก็ยังไม่เป็นไร แต่ลูกหลานกลับต้องไปรับบาปแทน เช่น ถูกรถยนต์ชนตายบ้าง ขับรถยนต์ชนต้นไม้คว่ำตายบ้าง หรือมิฉะนั้นก็ต้องเจ็บป่วยพิการได้รับความทุกข์ทรมานต่าง ๆ และที่ถึงกับตาบอดไปก็มี

มีตัวอย่างที่น่าสยดสยองหวดกลัวอีกเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องจริงมิได้เสกสรรปั้นเรื่องขึ้นเอง คือมีพวกอันธพาลจิตทรามพวกหนึ่งรวมสามคนด้วยกัน วางแผนหลอกลวงพาหญิงผู้ดีคนหนึ่งไปหาความสุขสำราญที่ต่างจังหวัด แต่สุภาพสตรีผู้นี้ไม่ยอมเล่นด้วย ได้พยายามต่อสู้และขัดขืนทุกวิถีทางในระหว่างที่อยู่ในรถยนต์ พร้อมกับร้องสาปแช่งให้พวกนี้ต้องได้รับอุบัติเหตุรถคว่ำและตายหมด เจ้าคนขับรถวายร้ายถูกนางกัดที่แขนอย่างเต็มที่ จนกระทั่งทำให้มันต้องจอดรถข้างทาง นางร้องเรียก "คุณพี่ช่วยด้วย คุณพี่ช่วยด้วย" (หมายถึงสามีของนางที่ถึงแก่กรรมไปแล้ว) ในทันใดนั้นเองก็ได้ยินเสียงเจ้าวายร้ายถูกตบหน้าดังฉาดใหญ่ มันถึงกับตกตลึงและงงงันระคนด้วยความเจ็บปวดและประหลาดใจ นางถือโอกาสตอนนี้เองรีบเปิดประตูรถแล้ววิ่งหนีออกไปหลบซ่อนอยู่ข้างกองหินริมถนน เหล่าวายร้ายทั้งหลายออกเที่ยวค้นหากันจ้าระหวั่น บังเอิญขณะนั้นเป็นเวลากลางคืน เขาจึงไม่สามารถหาพบได้ นางจึงรอดพ้นเงื้อมมือ

เหล่าวายร้ายทั้งหมดนี้ไปได้อย่างปาฏิหาริย์ รุ่งขึ้นเช้าเมื่อไปถึงที่ทำงาน นางก็ได้ข่าวมาว่ารถของพวกวายร้ายนี้ถูกชนกันคว่ำตีตลบหลายทอด และตายหมดทุกคน (รวมทั้งแม่สาวที่เป็นนกต่ออีกสองคนด้วย) นับเป็นบาปกรรมที่ตามสนองเห็นได้ทันตา มนุษย์ใดที่คิดจะวางแผนแบบนี้ต่อไปอีก ก็ขอให้อ่านทวนหนังสือตอนนี้หลาย ๆ ครั้ง เพื่อจะได้เตือนสติเตือนใจไว้

ข้อ ๑๖. **หมั่นทำบุญทำทานการกุศล** ในข้อนี้ ขอได้โปรดเข้าใจไว้ให้ดีว่า การทำบุญทำทานการกุศลนั้น เป็นเรื่องที่ควรจะทำด้วยความสมัครใจและความพึงพอใจของตนเอง ถ้าไม่มีจิตศรัทธาที่จะประกอบการบุญการกุศลแล้ว ก็ไม่ควรทำด้วยความฝืนใจ หากจะมีใครมาบีบคอบังคับให้บริจาคเงินเพื่อการบุญการกุศลแล้ว ก็เรียกได้ว่าเป็นการรีดไถมากกว่า และผู้บริจาคจะไม่ได้บุญตามสมควรที่จะได้รับ เหมือนกับที่ตนเองมีจิตศรัทธาโดยพร้อมมูล

การทำบุญทำทานการกุศลนั้น ควรจะปฏิบัติตามฐานะและกำลังทรัพย์ของตน ถ้ามีฐานะยากจน มีรายได้พอ ๆ กันกับรายจ่ายหรือเป็นบุคคลแบบหาเช้ากินค่ำอย่างนี้ ก็ขอให้ถือว่า ข้อนี้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติ หมายความว่า การทำบุญทำทานการกุศลนั้น อย่าให้เราต้องลำบาก เดือดร้อน อย่างเช่นว่า ไม่มีเงินทอง แต่กลับไปหยิบยืมจากญาติหรือเพื่อนฝูงมาทำบุญ อย่างนี้เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง การทำบุญทำทานนั้น ขอให้ทำไปตามสบาย คือ มีมากทำมาก มีน้อยทำน้อย อย่าทำให้เกินกำลัง เกินตัวไป แม้การทำน้อย แต่ถ้ามีจิตศรัทธาแรงกล้า ก็ได้บุญสูงเหมือนกันอย่างเช่นว่า เรามีเงินน้อยจะใส่บาตรด้วยไข่เค็มสักหนึ่งฟอง กับข้าวสวยหนึ่งถ้วย ก็เป็นการทำบุญที่น่าชื่นชมยินดีอยู่แล้ว ถ้าเป็นผู้ร่ำรวยมีเงินทองมาก จะประกอบการบุญการกุศลแบบไหน ทำได้มากเท่าใด และทำบ่อยครั้งเท่าใดก็ยิ่งเป็นการดีมากขึ้นเท่านั้น

การช่วยเหลือหรือทำบุญแก่คนยากจน คนชรา หรือคนพิการง่อยเปลี้ยเสียขา คนเจ็บป่วย และเด็กกำพร้า ถ้ามีฐานะดี มั่งมีเงินทอง ก็ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะจะเป็นการได้บุญกุศลอย่างสูงส่งทั้งในชาตินี้และชาติหน้า

การทำบุญการกุศล ด้วยการปล่อยปลา ปล่อยเต่า และปล่อยนก ก็เป็นการทำบุญด้วยวิธีช่วยชีวิตของสัตว์ที่น่าสงสาร เป็นการช่วยต่อชีวิตของสัตว์เหล่านั้นให้ยั่งยืนนานต่อไป ในทำนองเดียวกัน การบุญที่ท่านได้ทำไว้ มันจะกลับมาสนองช่วยต่ออายุของท่านให้ยืนยาวนานต่อไปเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น การทำบุญทำทานการกุศลนั้น ถ้าทำได้มากเท่าใด ทำได้บ่อยครั้งเท่าใด ข้าพเจ้าเชื่อมั่นใจพอที่จะกล้าพูดได้ว่า เป็นวิธีปฏิบัติที่ดีอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยสงเคราะห์ให้ท่านมีอายุยืนยาวได้อีกอย่างหนึ่ง

ข้อ ๑๗. **ความเป็นผู้ที่ไม่ประมาท** ข้อนี้เป็นข้อสำคัญอันสุดท้ายของการว่าด้วยทำให้มนุษย์เรามีอายุยืน เพราะมีสุภาษิตบ่งไว้บทหนึ่งว่า "**ความประมาทคือทางแห่งความตาย**" เช่น มีความประมาทถือว่าตนเองขับรถเก่ง ขับรถได้เร็วไม่มีใครสู้ และรถยนต์ของฉันเป็นรถชั้นดีมีราคาแพง ขับเร็วอย่างไรก็ไม่มีการพลาดการพลั้งไม่มีอันตรายอย่างใดเกิดขึ้น แหละแล้วความตายก็มาถึงตัวอย่างไม่คาดฝัน ขอยกตัวอย่าง เช่น รายมิสเตอร์ พีวรีฟอยด์ อดีตเอกอัครราชทูต สหรัฐอเมริกาประจำประเทศไทยนานหลายปีมาแล้ว ได้ขับรถยนต์ส่วนตัวไปตามทางหลวงสายใต้กับบุตรสาวที่กำลังน่ารักของตนด้วยความเร็วสูงมาก และเมื่อมาถึงทางโค้งก็ได้ชนกับรถยนต์บรรทุกคันใหญ่ ทำให้ตัวมิสเตอร์ พีวรีฟอยด์ กับบุตรสาวที่นั่งรถติดตามไปด้วยต้องจบชีวิตลงในทันทีทันใด อันนี้เป็นเรื่องน่าเศร้าสลดใจและเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง เพราะมิส-เตอร์ พีวรีฟอยด์เป็นคนดีมาก มีน้ำใจเมตตากรุณาโอบอ้อมอารีกว้างขวางอย่างน่าชมเชย และได้ตั้งใจพยายามวิ่งเต้นที่จะช่วยเหลือให้ประเทศไทยได้รับความเจริญรุ่งเรืองและก้าวหน้าไปไกลกว่านี้อย่างรวดเร็ว

การที่เมืองไทยของเรามีอุบัติเหตุบนเส้นทางหลวงเกี่ยวกับรถยนต์เป็นจำนวนบ่อยครั้ง และที่ร้ายแรงก็มากที่สุด ทั้งนี้ก็เพราะคนขับรถส่วนมากมีความประมาทเป็นที่ตั้ง เช่น ขับรถมีความเร็วสูงมาก (๑๒๐ ถึง ๑๕๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง) ป้ายที่ประกาศว่า "ระวังตรวจจับความเร็ว" ก็หามีความหมายอะไรไม่ ดื่มสุรายาเมาแล้วขับรถก็มีอยู่ไม่น้อย ง่วงนอนและหลับในเวลาขับรถก็มีอยู่เสมอ ฝ่าฝืนกฎจราจรทุกอย่างที่ตำรวจจราจรได้ตั้งไว้ และไม่ได้สนใจตรวจตราดูสภาพของรถยนต์ ก่อนใช้รถยนต์วิ่งออกต่างจังหวัดทุก ๆ ครั้ง เหล่านี้ล้วนแต่เป็นความประมาททั้งสิ้น ทำให้คนดี ๆ มีวิชาความรู้มีโอกาสที่จะทำคุณประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติบ้านเมืองได้อย่างมากมายต้องสูญเสียชีวิตไปแล้วมากต่อมาก อันนี้เป็นความผิดของใคร เป็นความบกพร่องของใคร เรามาช่วยกันคิดดูให้ดีก็แล้วกัน

คนที่ชอบดื่มสุราเป็นนิจ ติดจนไม่อาจจะเลิกได้ อันนี้ก็ถือได้ว่าเป็นผู้มัวเมามีความหลงผิดคิดว่าเป็นของดี มีความสุขสบาย แต่ที่แท้จริงก็เป็นตัวก่อให้เกิดความประมาท เช่น เมาจนเดินพลัดตกบันไดศรีษะฟาดกับแง่บันไดแล้วก็ถึงแก่ความตายทันที คนที่ดื่มสุราจนเมามายแล้วก็มักจะไม่ค่อยกลัวต่อความตาย เที่ยวท้าทายผู้อื่นให้ทำการชกต่อยและยิงฟันกันถึงตาย ก็มีอยู่บ่อย ๆ บางคนเมาสุราแล้วเดินข้ามถนนโดยไม่ต้องดูตาม้าตาเรือ ทั้ง ๆ ที่มีรถยนต์วิ่งไปมาอย่างสับสนก็เดินออกไปให้รถยนต์ทับตาย ดังปรากฏอยู่บ่อย ๆ ในตอนดึก ๆ ของถนนเพชรบุรีตัดใหม่ เพราะฉะนั้นถ้าใครขับรถไปทางถนนเพชรบุรีตัดใหม่ตอนดึก ๆ ก็ต้องมีการเสี่ยงโชคและเสี่ยงภัย

คนที่ร่ำรวยเพราะหาทรัพย์มาได้คล่อง ๆ ซึ่งโดยมากก็ได้มาในทางทุจริตและคอรัปชั่น พวกนี้มักใช้ชีวิตไปด้วยความมัวเมาและความประมาท ถือว่าตนยังหนุ่มแน่นอยู่ ยังแข็งแรงอยู่ การดื่มสุรา หานารี มีซ่องการพนัน และเป็นกามโรคถือกันว่าเป็นของจำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิต ถ้าไม่มี ไม่เล่นอย่างนี้ก็ถือว่าไม่ใช่ลูกผู้

ชาย อบายมุขเหล่านี้เป็นการทำลายสุขภาพ เป็นการทำลายชีวิตด้วยความโฉดเขลาเบาปัญญา และทำให้มีอายุสั้น

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก่อนที่จะเสด็จดับขันธ์ สู่ปรินิพพาน ได้ทรงตรัสเป็นปัจฉิมโอวาทให้แก่พระภิกษุทั้งหลาย เป็นครั้งสุดท้ายไว้ดังต่อไปนี้–

"อามันตะยามิ โว ภิกขะเว ปฏิเวธะยามิ โว ภิกขะเว ขะยะวะยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ" มีความว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอเตือนท่านทั้งหลาย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราขอให้ท่านทั้งหลายทราบไว้ว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ขอท่านทั้งหลายจงยังกิจการทั้งปวงให้เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นให้บริบูรณ์ และถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด"

ข้าพเจ้าขอยุติเรื่อง "อะไรทำให้มนุษย์อายุยืน" ลงไว้แต่เพียงเท่านี้ หากว่ายังมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องอยู่อีก ก็จะได้ขอปรับปรุงและแก้ไขเพิ่มเติมให้บริบูรณ์ดียิ่งขึ้นในการเขียนครั้งต่อไป ในวาระนี้ ข้าพเจ้าใคร่ขอร้องให้ท่านผู้อ่านทั้งหลายจงได้โปรดพยายามปฏิบัติตนตามคำแนะนำของข้าพเจ้าเหล่านี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพื่อความดีความสุขแก่ตัวของท่านเอง แม้ว่าจะไม่ได้ครบถ้วนตามหัวข้อทั้ง ๑๗ ข้อนี้ก็ตามทีเถิด แต่อย่างน้อยข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า จะทำให้ท่านผู้อ่านที่ได้อ่านอย่างตั้งใจจริง มีอายุยืนยาวนานสมตามความปรารถนาอย่างแน่แท้

ผู้สูงอายุ

ศจ.น.พ. เสนอ อินทรสุขศรี

ในชีวิตของคนเรานั้น มีความจริงที่กล่าวไว้ว่า มีการเกิด, แก่, เจ็บ และตายเป็นของธรรมดา เรื่องการเกิดการเจ็บ และการตายนั้นดูจะไม่มีปัญหานัก แต่เรื่องแก่นั้นเมื่อคิดไปแล้ว ยังมีปัญหาอยู่ว่า เมื่อใดเล่าจึงจะเรียกว่าแก่ อายุขัยของคนเราถ้าจะนับกันแล้วก็เริ่มต้นตั้งแต่มีชีวิตอุบัติขึ้นมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา จนกระทั่งคลอดออกมาและดำเนินต่อไปจนตาย เด็กบางคนเจริญเติบโตเร็วกว่าคนอื่น ๆ และคนบางคนก็ดูจะแก่ไปเร็วกว่าคนอื่น ๆ ตรงกันข้ามบางคนดูหนุ่มกระชุ่มกระชวยไม่รู้จักแก่ผิดกับคนอื่นในวัยเดียวกัน ต่างบุคคลย่อมมีความแตกต่างไปในเรื่องร่างกายและจิตใจ ดังนั้นจึงไม่อาจแบ่งขีดขั้นลงไปได้ว่า อายุเท่าใดแน่จึงจะเรียกว่าแก่แล้ว หรือชราแล้ว

อย่างไรก็ตาม มีผู้ลงความเห็นว่า ถือเอาง่าย ๆ แล้วอายุ ๖๕ ปีขึ้นไปนับว่าเป็นผู้ชรา ฉะนั้นในวัยชราของคนเรานั้นก็ควรจะมีอายุระหว่าง ๖๕ ไปถึง ๘๐ ปี หรือ ๙๐ ปี หรือมากกว่านั้น ซึ่งในวัยนี้จะมีความแตกต่างกันไป ตามสภาพของร่างกายสติปัญญาความรู้ การเป็นอยู่ทางด้านสังคม อาชีพ และเศรษฐกิจ ซึ่งจะมีอิทธิพลทำให้แต่ละบุคคลมีสภาพแตกต่างกันไปได้ จิตแพทย์บางคนลงความเห็นว่าผู้ที่จะเริ่มต้นเรียกว่าแก่ได้นั้นก็คือผู้ที่มีความรู้สึกทางด้านเพศลดน้อยลง นั้นคืออายุเริ่มตั้งแต่ระหว่าง ๔๐–๕๐ ปี เป็นตอนที่เรียกว่าแก่แล้ว เรื่องที่จะถือเอาว่าอายุเท่าใดจึงจะแก่นั้นค่อนข้างจะลำบากสักหน่อย เพราะขึ้นอยู่กับหลายเหตุ เช่นความรู้สึกต่อตนเอง และสายตาของคนอื่น ๆ หรือความยินยอมพร้อมใจของตนด้วย ฉะนั้น เรา

อย่าเพิ่งถือเอาอายุเท่าใดให้แน่นอนลงไปว่าอายุเท่านั้นเท่านี้ ถือว่าชราแล้วเลย ลองมาพูดกันถึงว่ามีสิ่งใด หรือมีอิทธิพลใดทำให้คนเราแก่ลงไป เพราะอย่างไรไม่ว่าจะอายุเท่าใดชีวิตของคนเราก็ดำเนินไปสู่ความชราภาพจนได้

ร่างกายของเราต้องการอาหาร เมื่ออาหารได้ถูกดูดซึมซาบเข้าสู่ร่างกายหลังจากมีการย่อยในระบบทางเดินอาหารแล้วนั้น อาหารที่ถูกย่อยเหล่านี้ได้ไปสร้างเป็นเซลล์ที่มีชีวิตขึ้น ในขณะเดียวกันก็จะมีการทำลายของเซลล์ที่มีชีวิตที่แก่ไปแล้วบ้างและมีการขับถ่ายของเสียหรือของที่ถูกเผาผลาญไปด้วย กำลังงานต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นไปเช่นนี้ตลอดชีวิต การสร้างเสริมเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกายนั้นจะปรากฏมีอย่างมากมายชัดเจน ก็ในระยะเริ่มต้นของการมีอุบัติขึ้นมาของชีวิตเรื่อยมาจนร่างกายได้เจริญเติบโตเต็มที่คือ เมื่อราวอายุได้ ๒๕ ปี ต่อจากนี้ก็จะเป็นระยะที่มีการทำลายมากขึ้นกว่าการเสริมสร้างและจะค่อย ๆ มีมากขึ้นเมื่ออายุค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้น หน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็จะค่อย ๆ ลดลงไปทีละน้อย ๆ ในระยะหลัง ๆ นั้นการดำเนินไปในด้านการเสื่อมโทรมและการลดหน้าที่ของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนี้ จะมีได้ช้าหรือเร็วก็แล้วแต่บุคคลแต่ละบุคคลไป ความแก่ช้าหรือแก่เร็วก็เป็นผลตามมาด้วยดังกล่าวนี้

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงมาในด้านความเสื่อมโทรมลงในด้านกาย เมื่ออายุดำเนินเข้าสู่ความชรานั้นจำนวนเลือดที่ไหลเวียนไปสู่อวัยวะต่าง ๆ จะค่อย ๆ มีจำนวนลดน้อยลงไป จำนวนเลือดไปสู่สมองก็ลดน้อยลงซึ่งในขณะเดียวกันขนาดของสมองก็ลดขนาดลงไปด้วย หูจะเริ่มตึง ตาจะเริ่มมัว ความอยากอาหารก็จะลดลงไป พร้อม ๆ กับการเปลี่ยนแปลงอย่างอื่น ๆ สภาพความเป็นอยู่ในการที่จะมีความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อมก็พลอยลดน้อยไปด้วย ซึ่งตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือการหูตึงตามัวนั้นทำให้ความรู้สึกและการสังเกตต่าง ๆ ผิดไปกว่าเมื่อยังเป็นเด็กหรือหนุ่มสาว

ความต้องการอาหารของร่างกายลดน้อยลงไป โดยแสดงออกมาในลักษณะของการเบื่ออาหาร หรือรับประทานอาหารจำนวนน้อย และอิ่มเร็วนั้น มักจะปรากฏ

อยู่บ่อย ๆ ว่า ผู้ชรามีอาการทางการขาดอาหารได้ง่าย โดยจะมีโรคของการขาดอาหารวิตามิน, แร่ธาตุ, โปรเทอีนและอื่น ๆ ทำให้เกิดการผิดปกติต่อไปทางด้านร่างกายอารมณ์และจิตใจ

การผิดปกติไปเกี่ยวกับเรื่องการมองเห็น หรือสายตาจะปรากฏขึ้นกับผู้ที่ย่างเข้าสู่วัยชรา เลนส์ของลูกตาจะเปลี่ยนแปลงโดยเริ่มขุ่นมัวขึ้นและจะขุ่นเพิ่มมากขึ้น ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า จะเกิดโรคต้อกระจกขึ้นได้ในคนแก่ ๆ แต่ละคนอาจเกิดได้เร็วหรือเกิดได้ช้าเหมือนกับอวัยวะอื่น ๆ เช่นผมซึ่งอาจจะหงอกช้า หรือเร็วก็ได้ ดังนั้นการเกิดต้อกระจกจึงอาจเริ่มขึ้นตั้งแต่อายุเริ่ม ๔๐ ปี หรือบางคนเกิดเมื่ออายุ ๘๐ ปีก็ได้ การเกิดต้อกระจกขึ้นนี้เอง เป็นต้นเหตุให้สายตาของคนชรามืดมัวลง

อีกเหตุหนึ่งที่ทำให้คนชรามีตามืดมัวลงนั้นคือ ลูกตาไม่อาจเปลี่ยนสภาพในเวลาดูใกล้และดูไกลได้ สายตาคนชราหรือที่เรียกว่า "สายตายาว" จะเกิดขึ้นตนเองจะรู้สึกว่าเวลาอ่านหนังสือ จะต้องยื่นหนังสือให้ไกลห่างออกไปจากตามากขึ้นไม่แต่เท่านั้น คนชราจะรู้สึกว่าในการดูสิ่งใดให้เห็นได้ชัดนั้นจะต้องการแสงสว่างเพิ่มมากขึ้น ในที่สุดก็จะต้องมีการแก้ไขสายตา หรือช่วยสายตาโดยการสวมแว่นตาจึงจะทำให้เห็นหรืออ่านหนังสือได้

เกี่ยวกับเรื่องการได้ยินนั้น เป็นที่ทราบกันแล้วว่า เมื่อเข้าสู่วัยชรา หูจะเริ่มตึงและได้ยินไม่ค่อยชัดขึ้นทุกที หูตึงจะเกิดขึ้นในอายุน้อยหรือมากสักเท่าใด ก็แล้วแต่ละบุคคลเหมือนกัน เมื่อเลยอายุ ๔๐ ปีไปแล้ว ความรู้สึกเกี่ยวกับการได้ยินเสียงมักจะมีการเปลี่ยนแปลงไปทีละน้อย ๆ

การรับความรู้สึกและปฏิกิริยาที่มีต่อความรู้สึกต่าง ๆ จะช้าไปกว่าเมื่อสมัยยังเป็นหนุ่มสาว ดังนี้ความสามารถในการที่จะเล่าเรียนให้เข้าใจได้นั้น จึงค่อนข้างช้าและยุ่งยาก สมองดูจะไม่ค่อยยอมรับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เล่าเรียนนั้นเสียเลย ความจดจำจะเสื่อมไป ทำให้คนชรามักจะลืมหลงง่าย เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ และง่าย ๆ อาจ

จะยังจดจำได้โดยมีการเสื่อมคลายไปเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าเป็นเรื่องยุ่งยากสลับซับซ้อนมากเท่าใดความจดจำก็ยิ่งเสื่อมไปมากเท่านั้น วิจารณญาณต่าง ๆ ที่เคยว่องไวก็จะพลอยเชื่องช้าและต้องใช้เวลามากกว่าแต่ก่อน ๆ

เมื่อย่างเข้าสู่วัยชรานี่แหละ โรคเรื้อรังต่าง ๆ จะปรากฏขึ้นอันเป็นผลตามมาจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ยิ่งในปัจจุบันนี้คนเรามีอายุยืนขึ้นกว่าแต่ก่อน ดังนั้นโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับคนชราจึงอาจได้พบเห็นมากขึ้นด้วย โรคที่ปรากฏมากขึ้นในคนชรานั้นก็ได้แก่ข้ออักเสบเรื้อรัง โรคหัวใจและโรคแรงดันเลือดสูง ซึ่งนับวันแต่จะพบได้บ่อยและมากขึ้นตามความมีอายุยืนนานของคนเรา

มีปัญหาขึ้นมาว่า ทำไมคนเราจึงต้องแก่ด้วย มีเหตุใดหรือที่ทำให้ชีวิตของคนเรานั้นจะต้องมาสู่วัยชรา เรื่องปัญหานี้มีคำตอบที่เป็นทฤษฎีหลายทฤษฎีด้วยกันซึ่งล้วนแต่น่าฟังทั้งสิ้น แต่ก็ยังหามีการตกลงกันแน่นอนว่าทฤษฎีใดที่ถูกที่สุดไม่ ทฤษฎีที่อธิบายว่าคนแก่ลงไปเพราะเหตุต่าง ๆ นั้นมี ๗ ทฤษฎีด้วยกัน

ทฤษฎีแรกบอกว่า คนแก่ลงเพราะอวัยวะต่าง ๆ เกิดมีสภาพการขาดน้ำในอวัยวะเหล่านั้นแห้งเหือดลงไปทุก ๆ อวัยวะ

ทฤษฎีที่ ๒ กล่าวว่า คนเราแก่ลงก็เพราะความผันแปรในด้านความสัมพันธ์ระบบของอวัยวะต่าง ๆ หรือแม้แต่ส่วนต่าง ๆ ของแต่ละอวัยวะเองก็ทำงานไม่สัมพันธ์กัน

ทฤษฎีที่ ๓ กล่าวว่า คนเราแก่ลงก็เพราะผลแห่งพิษต่าง ๆ โรคภัยไข้เจ็บ อาหาร และเหตุแวดล้อมอันเป็นพิษซึมซาบเข้าไปสู่ร่างกายอยู่ตลอดเวลา นับตั้งแต่เกิดมาก็จะค่อย ๆ รับเพิ่มขึ้น ๆ

ทฤษฎีที่ ๔ กล่าวว่า คนแก่ลงก็เพราะความผิดปกติเกิดขึ้นในเคมีวัตถุซึ่งเป็นสารที่อยู่ล้อมรอบเซลล์ของร่างกาย

ทฤษฎีที่ ๕ กล่าวว่า ภายในร่างกายเกิดความผิดปกติโดยขาดความสมดุลย์ของบรรดาน้ำย่อยต่าง ๆ ภายในร่างกาย จึงทำให้เกิดการเสื่อมโทรมและเราแก่ลง

ทฤษฎีที่ ๖ กล่าวว่า คนเราแก่ก็เพราะหน้าที่ของตับและไตนั้นไม่สมบูรณ์พอที่จะทำลายพิษร้ายทั้งหลายที่ร่างกายรับเข้าไป

ทฤษฎีที่ ๗ กล่าวว่า เราแก่ลงไปทุกทีนั้นก็เพราะมีการผิดปกติไปของวัตถุธาตุต่าง ๆ ที่ละลายตัวอยู่ภายในน้ำ ซึ่งอยู่ภายในเซลล์และภายนอกเซลล์ของร่างกาย

นั่นคือทฤษฎีทั้ง ๗ ที่นักวิทยาศาสตร์เขาอธิบายกันไว้ เล่าให้ฟังพอสนุก ๆ เท่านั้น อย่าได้ไปเอาใจใส่มากเกินไปเลย ปล่อยให้นักวิทยาศาสตร์เขาค้นคว้าต่อไป เราหวลมาพูดกันต่อถึงเรื่องคนแก่ดีกว่า เราทุกคนจะต้องผ่านเข้ามาสู่ความชรานี้ไม่ช้าก็เร็วและปัญหาเรื่องความชราไม่ได้อยู่เฉพาะบุคคลนั้น ๆ แต่เป็นปัญหาทางครอบครัวและทางสังคมด้วย

คนชราควรจะอยู่ในฐานะที่ควรยกย่องนับถือ ควรอยู่ในฐานะที่จะได้รับความช่วยเหลือ และเป็นเครื่องที่ใช้วัดถึงศีลธรรม วัฒนธรรมและประเพณีของแต่ละชาติและสังคมด้วยเหมือนกัน ความสุขของคนเราขึ้นอยู่กับความรู้สึกในตนเองว่าตนยังเป็นคนมีประโยชน์ ความน้อยเนื้อต่ำใจของคนชรานั้น จึงมักจะเกิดขึ้นเมื่อตนขาดความเอาใจใส่, การถูกทอดทิ้ง และการขาดความเคารพนับถือจากลูกหลานหรือพวกเด็ก ๆ คนชรามักจะคิดเสมอว่าอย่างน้อยที่สุดความรู้ต่าง ๆ ของตนก็อาจใช้ตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ ได้ดีกว่าคนหนุ่ม ๆ สาว ๆ ความคิดต่าง ๆ ยังคงสุขุมเยือกเย็นกว่าและได้เรียนรู้โลกอันกว้างใหญ่ไพศาลมาก่อนและมามากกว่า นับว่ายังน่าภูมิใจในวัฒนธรรม ประเพณีของไทยเราที่ต่างกับบางชาติบางประเทศ ที่เราเคารพนับถือผู้ใหญ่คนชรา ถือว่าเหมือนกับเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ความร่มเย็นแก่ลูกหลานในครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับคนชราของเรา จึงนับว่ามีน้อยมาก การปล่อยปละละเลยคนชราให้เกิดความรู้สึกว่าตนเป็นผู้ไม่พึงประสงค์ของครอบครัวแล้วนั้นแทบจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิตในคนชราของเราจึงมีน้อย

การมีสุขภาพจิตดีได้นั้นขึ้นอยู่ด้วยเหตุผล ๔ อย่างคือ ประการที่ ๑ จะต้องมีร่างกายสมบูรณ์ ประการที่ ๒ มีความพึงพอใจต่องานของตน มีการพักผ่อน และได้รับความยกย่องนับถือในสังคม ประการที่ ๓ รู้จักประมาณตน และในขณะเดียวกันก็ไม่ละทิ้งความสามารถของตน และประการที่ ๔ จะต้องทำตนให้เข้ากับสังคมและต่อสู้กับความเคร่งเครียดต่าง ๆ แห่งอารมณ์ที่มีต่อเหตุแวดล้อมได้ ทั้ง ๔ ประการนี้เป็นหน้าที่ของคนที่ย่างเข้าสู่ชรา จะต้องฝึกและปฏิบัติตนเพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขในสังคมได้

บุคคลผู้ผ่านเลยอายุ ๖๕ ปีไปแล้วนั้น อารมณ์แห่งความปรารถนาต่าง ๆ ก็ไม่ผิดแปลกไปกว่าคนหนุ่มสาวมากนัก คนชราต้องการมิตรสหายทั้งหญิงและชายต้องมีการงานทำ ต้องการพักผ่อน ถ้าพ้นจากราชการก็ต้องการงานอดิเรก ต้องการความเคารพนับถือ ต้องการความสรรเสริญ ต้องการความมั่นคง และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่มนุษย์ทั้งหลายจะพึงต้องการ

เมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา คนชราหลายคนมักจะกลับหลงไปคิดถึงความหลังต่าง ๆ ของตน คิดแต่ในเรื่องความผิดหวังต่าง ๆ ที่ตนเคยตั้งใจไว้ ความฝันและความปรารถนาต่าง ๆ ไม่ได้รับสมหวัง นอกจากนั้นแล้วก็นั่งคิดแต่เรื่องความชราภาพของตน เกิดความหวั่นวิตกในสภาพของความเสื่อมโทรมของร่างกาย และนึกแต่ความเป็นต้นไม้ใกล้ฝั่ง คือกลัวความตายที่กำลังคืบคลานมาสู่ ห่วงวิตกกังวลต่อผู้อยู่ข้างหลัง และคิดเรื่องต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เรื่องต่าง ๆ เหล่านี้เองที่มักจะทำให้เกิดมีการผิดปกติทางด้านอารมณ์ และจิตใจขึ้นในคนชรา

เรามักจะพบบ่อย ๆ เสมอว่าผู้ใหญ่บางคนเมื่อครบเกษียณอายุราชการนั้นเพียงปีเดียวจะแตกต่างไปเป็นคนละคนกับเมื่อก่อนจะออกจากราชการไม่กี่วัน คือจะดูแก่และทรุดโทรมไปทีเดียว พูดง่าย ๆ ว่าท่านเหล่านั้นยอมแก่ทันที ทั้ง ๆ ที่อายุเพิ่งจะเลย ๖๐ ปีไปเพียงปีเดียว ถ้าจะลองสอบสวนถึงประวัติดูท่านเหล่านั้นพอออกจาก

ราชการก็อยู่กับบ้านไม่ยอมเข้าสังคมใด ๆ และไม่คิดหางานอดิเรกที่ทำเพื่อให้ชีวิตของตนยังคงสนุกสนาน และกระทำตนให้เกิดความรู้สึกในตนว่า สังคมยังต้องการอยู่เสมอ และตนยังมีค่าต่อสังคมอยู่ จึงมักใช้ชีวิตในระยะเริ่มต้นของความชรานี้อยู่เงียบ ๆ และนั่งคิดแต่เรื่องความหลัง ความผิดปกติของอารมณ์ จิตใจ และร่างกายจึงเกิดขึ้น

ข้าพเจ้าจะไม่ขอกล่าวไปถึงเรื่องความเจ็บป่วยทางจิตใจของคนชรา แต่ก็คิดว่าอย่างไรก็ตามทุกคนจะต้องแก่ จะต้องประสบต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ ทำไมเราจึงต้องแก่เร็วเกินไป จะแก่ช้า ๆ เหมือนกับคนแก่บางคนไม่ได้หรือและเมื่อแก่แล้วเราจะควรปฏิบัติตนอย่างไร เมื่อยังหนุ่มสาวหรือยังอยู่ในวัยกลางคนเช่นนี้ เราได้เตรียมตัวเตรียมใจเราอย่างไรบ้างว่า เมื่อถึงวัยชรานั้น เราจะทำอย่างไรที่จะทำให้เรายังคงเป็นคนที่สังคมยอมรับนับถือและต้องการเราอยู่ เราเตรียมงานอดิเรกอย่างไรไว้เพื่อจะหาความเพลิดเพลินให้แก่อารมณ์และจิตใจ และเราเตรียมจิตใจอันเข้มแข็งไว้เพื่อต่อสู้กับอารมณ์ต่าง ๆ อันไม่พึงปรารถนาเพื่อจะให้สุขภาพจิตของเราดีอยู่ตลอดไปหรือเปล่า ร่างกายจะเสื่อมโทรมไปตามวัย อารมณ์และจิตใจของเราไม่ควรจะพลอยแก่ไปด้วยเลย จิตใจที่เป็นสุข จิตใจที่มีสุขภาพดีร่างกายจะแก่ช้าลง อย่ายอมแก่ง่ายนัก ถึงแม้จะแก่ก็ให้แก่อย่างมีสุขเถิด

กายบริหารในวัยชรา

ศจ. น.พ. อวย เกตุสิงห์

คนบางคนอายุยังไม่เท่าไร แต่ดูร่างกายทรุดโทรมอ่อนแอ ส่วนบางคนอายุมากแล้วแต่ดูท่าทางยังสดชื่นและกระปรี้กระเปร่าแข็งแรง ถ้าทั้งสองฝ่ายไม่มีโรคอะไร ก็ต้องยกให้ว่าความแตกต่างของสองพวกนี้อยู่ที่การบริหารร่างกาย พวกแรกบริหารกายไม่ถูกต้อง จึงดูแก่เกินอายุ ส่วนพวกหลังรู้จักบริหารกายดี, ร่างกายจึงมีสภาพอ่อนกว่าวัย, ในการบริหารกายอย่างครบถ้วน นั้นต้องนึกถึงหลายเรื่อง, เช่น อาหาร, การพักผ่อน, การนอน, การรักษาสุขภาพจิต, ตลอดจนการออกกำลังกาย ในที่นี้จะกล่าวถึงข้อหลังเป็นประการสำคัญ. เพราะข้อนี้เป็นเรื่องที่คนส่วนมากไม่ค่อยนึกถึง. โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนแก่ โดยทั่วไปมักนึกว่าการออกกำลังเป็นเรื่องของเด็ก ๆ หรือคนหนุ่มสาว ; คนแก่นั้นต้องพักผ่อนมากออกกำลังน้อย, มิฉะนั้นร่างกายจะทรุดโทรม ความเข้าใจเช่นนี้เป็นความเข้าใจผิด ที่ถูกนั้นทุกคนต้องออกกำลังกาย, ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือคนแก่. เพื่อสุขภาพจะได้สมบูรณ์ ถ้าผู้ใดอยู่เฉย ๆ หรือออกกำลังไม่เพียงพอ ร่างกายจะเสื่อมสภาพลงไปเรื่อย ๆ, จนผู้นั้นกลายเป็นคนอ่อนแอหรือแม้ทุพพลภาพและอายุสั้น ในที่สุด ทั้งนี้ก็เพราะร่างกายของคนทุกคน, ไม่ว่าคนแก่, หนุ่มสาวหรือเด็ก, อยู่ในสภาพแปรเปลี่ยนได้ตลอดเวลา (ตรงกับที่พระพุทธศาสนาเรียกว่า "อนิจจัง") ถ้าบริหารร่างกายดี, ร่างกายก็เจริญขึ้น ; ถ้าบริหารไม่ดี, ก็เสื่อมลง การออกกำลังเป็นการบริหารวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเจริญ ถ้าขาดการออกกำลังกาย, ร่างกายย่อมเสื่อมโทรม เพราะฉะนั้นเด็ก ๆ ที่ได้วิ่งเต้นมาก, ร่างกายจึงใหญ่โตแข็งแรง,

* จากวารสารเบาหวานปีที่ ๒ ฉบับที่ ๒ ๒๕๑๓

ส่วนเด็กที่ไม่มีโอกาสได้เล่นกีฬา, ร่างกายมักเล็กแกรนและอ่อนแอ สำหรับคนแก่ก็ทำนองเดียวกัน

อย่างไรก็ดี, ความมีอายุทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากร่างกายของเด็กหรือคนหนุ่มสาว อวัยวะบางอย่างมีความแข็งแรงน้อย, โดยเฉพาะหัวใจและหลอดเลือด, ทำให้เป็นการไม่สมควรที่จะออกกำลังกายอย่างรุนแรง ถ้าขืนทำไปก็อาจเกิดอันตรายขึ้นได้, เช่น หลอดโลหิตแตกหรือหัวใจล้มเป็นต้น เพราะฉะนั้นจึงต้องเลือกการออกกำลังให้เหมาะกับวัย และเหมาะกับความสมบูรณ์ของร่างกายแต่ละคน โดยเฉพาะในกรณีที่มีโรคประจำตัวอยู่, เช่น ความดันเลือดสูง, เบาหวาน, หลอดเลือดแข็ง, เป็นต้น จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ว่าการออกกำลัง จะทำอะไรได้บ้างและมากน้อยหรือหนักเบาเพียงใด อย่างไรก็ดีมีการออกกำลังบางอย่างซึ่งเป็นการเสี่ยงภัยน้อยและถ้าใช้ด้วยความระมัดระวังพอสมควรก็เป็นการปลอดภัย ดังจะได้บรรยายต่อไปนี้

หลักสำคัญที่จะต้องนึกถึงในการออกกำลังของผู้สูงอายุคือ

๑. การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ต้องกระทำอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ ทำเสมอ ไม่กระทำอย่างรวดเร็วหรือรุนแรง

๒. ออกกำลังจนพอเริ่มรู้สึกเหนื่อยก็หยุด ไม่ทนทำต่อไปจนเหนื่อยมาก หากรู้สึกว่ายังออกกำลังไม่พอ ก็ทำเพิ่มเติมได้หลังจากที่พักจนหายเหนื่อยแล้ว ในวันหนึ่ง ๆ อาจออกกำลังหลายงวดก็ได้

๓. ไม่ออกกำลังประเภทที่ต้องมีการเบ่ง เกร็งกล้ามเนื้อกระชากหรือผลักดัน คือ ที่ต้องโหมกำลังอย่างหนักในทันที

๔. การออกกำลังที่ต้องการความอดทน (เช่น วิ่งทน รักบี้) ไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะในเมื่อไม่มีโอกาสพักในระหว่างการเล่น

๕. กีฬาที่ใช้เวลานาน และมีการออกกำลังอย่างค่อยเป็นค่อยไป แม้ว่าเมื่อรวมเข้าแล้ว จะมีความต้องการกำลังมาก ผู้สูงอายุก็ยังเล่นได้

นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การออกกำลังที่ถูกต้องยังให้คุณประโยชน์เฉพาะอย่างอีกหลายประการ เช่นทำให้หายจากอาการเมื่อยขบหรือขัดยอกเวลาเคลื่อนไหว ทำให้เจริญอาหาร ป้องกันและแก้อาการท้องผูกเรื้อรัง บรรเทาหรือแก้อาการวิงเวียนหรือเป็นลม ฯลฯ อย่างไรก็ดี ที่จะให้ได้ผลอย่างสมบูรณ์นั้นจะต้องบริหารกายในด้านอื่นไปพร้อม ๆ กันด้วย ในเรื่องอาหาร ต้องพยายามไม่รับประทานมากเกินจำเป็น อย่ารับประทานจนถึงอิ่มตื้อทุก ๆ มื้อ พอเกือบจะอิ่มก็หยุดเสียทีหนึ่ง ต้องพยายามรับอาหารที่ย่อยง่าย ไม่มีไขมันมาก ถ้าการย่อยอาหารเป็นปกติดีควรรับประทานผักและผลไม้ให้มาก สำหรับบางคนอาจจำเป็นต้องรับประทานวิตามินเป็นพิเศษ แต่ไม่ควรใช้พวกที่มีฮอร์โมนอยู่ด้วย นอกจากแพทย์จะแนะนำ การพักผ่อนมีความสำคัญไม่น้อยกว่าอาหาร ควรนอนแต่หัวค่ำและตื่นเช้า แล้วใช้เวลาเช้านี้ออกกำลัง เป็นเวลาที่เหมาะเพราะอากาศมักดีและยังไม่ร้อน ออกกำลังในตอนนี้ไม่ค่อยมีเหงื่อมากซึ่งทำให้รำคาญ ถ้าทำได้ควรนอนพักเล็กน้อยหลังอาหารกลางวันอีกด้วย ในด้านจิตใจควรเสาะหาความสงบมากกว่าความเร่งเร้า การเข้าวัดสนทนาธรรม มีประโยชน์มากกว่าเข้าโรงภาพยนตร์หรือสถานลีลาศ

สำหรับการออกกำลังกาย ขอเสนอวิธีต่าง ๆ ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง

๑. การเดิน การเดินเป็นการออกกำลังที่ดีที่สุดและปลอดภัยที่สุด เหมาะสำหรับทุก ๆ คนที่เดินได้ ถ้าเป็นคนอ่อนแอ ก็เดินช้า ๆ ถ้าเป็นคนแข็งแรงควรเดินค่อนข้างเร็วให้รู้สึกว่าต้องออกแรงมากพอควร สำหรับคนที่ร่างกายสมบูรณ์ปานกลางควรเดินระหว่างหนึ่งพันถึงสองพันก้าว ถ้าไม่ค่อยสมบูรณ์ก็เดินน้อยกว่านี้ อาจเดินพอรู้สึกเหนื่อยก็ได้ ถ้าสมบูรณ์มากอาจเดินเร็ว ๆ สามพันถึงห้าพันก้าว สำหรับการนับก้าวนั้นจะนับเรื่อยไปก็ได้ หรืออาจใช้วิธีจับเวลาดูก่อนว่านาทีหนึ่งเดินได้กี่ก้าว แล้ว

อาศัยเวลาเป็นเครื่องกำหนดจำนวนก้าว อาจแบ่งเดินวันละมากกว่าหนึ่งครั้งก็ได้ โดยเฉพาะผู้ที่รู้สึกตัวว่าไม่ค่อยแข็งแรง อาจเดินทั้งเช้า กลางวัน และเย็นครั้งละน้อย ๆ ก็ได้

๒. การย่อเข่า ยืนข้างหลังเก้าอี้ ห่างพอสมควร เอามือทั้งสองจับพนักเก้าอี้เป็นหลักไว้ ย่อเข่าลงช้า ๆ พร้อมกับเขย่งส้นเท้าขึ้นเล็กน้อย จนกระทั่งก้นนั่งอยู่บนส้นเท้า นับ ๑, ๒, ๓, ช้า ๆ ค่อย ๆ เหยียดขายกตัวกลับขึ้นไปสู่ท่ายืน พร้อมกับลดส้นเท้าลงสู่พื้น พักชั่วระยะนับ ๑, ๒, ๓, ทำซ้ำตั้งแต่ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๓. การยกขา ยืนข้างเก้าอี้ ให้เก้าอี้อยู่ข้างขวาของตัว เอามือขวายึดพนักเก้าอี้ไว้ งอขาข้างซ้ายขึ้นช้า ๆ พร้อมกับเหยียดปลายเท้าให้ชี้ตรง หยุดเมื่อขาท่อนบนขนานกับพื้น ค่อย ๆ ลดขาลงสู่ที่ตั้งต้น แล้วทำอย่างเดียวกันด้วยขาขวา ทำสองขาสลับกัน ให้ได้ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง สำหรับแต่ละข้าง

๔. การไกวขา ยืนเกาะเก้าอี้ ให้เก้าอี้อยู่ข้างหน้าตัว เอียงตัวทางขวาเล็กน้อยแล้วยกขาซ้ายชี้ออกไปข้าง ๆ ให้สูงจากพื้นมากที่สุดที่จะทำได้ ค่อยลดลงกลับที่เก่าทำเช่นเดียวกันด้วยขาขวา (ระหว่างยก ต้องทำขาแข็ง ข้อเท้างอเป็นมุมฉาก ไม่ใช่เหยียด) ทำข้างละ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๕. การ "นอนถีบจักรยาน" นอนหงายบนพื้น (ควรมีเบาะบาง ๆ หรือผ้าห่มพับซ้อนกันหนาพอควรรองหลัง หรือจะนอนทำบนที่นอนก็ได้) ยกเข่าทั้งสองตั้งขึ้น ถีบขาทั้งสองสลับกันคล้ายถีบจักรยาน ชั้นต้นทำช้า ๆ ก่อน เมื่อชำนาญขึ้นก็ทำเร็วขึ้น แต่ไม่ต้องเร็วมาก ทำตั้งแต่ขาละ ๑๒ ครั้งจนถึง ๕๐ หรือ ๑๐๐ ครั้ง

๖. การ "ยกขาชี้ฟ้า" นอนหงายบนพื้น (เหมือนวิธีที่ ๕) มือทั้งสองข้างวางบนพื้นข้างตัว บีบขาทั้งสองข้างชิดกัน แล้วงอขาขึ้นตรงข้อสะโพก ให้ขาทั้งสองชี้ตรงจนขาตั้ง ค่อย ๆ ปล่อยกลับลงไปที่เดิมโดยไม่กระแทก ทำตั้งแต่ ๖ ครั้งถึง ๑๒ ครั้ง

๗. การ "พับตัว" นั่งบนพื้น เหยียดขาตรง ยกแขนทั้งสองเหนือศีรษะ ค่อย ๆ โน้มตัวลงไปข้างหน้า พยายามให้ปลายนิ้วมือใกล้กับนิ้วเท้าที่สุดที่จะทำให้ แล้วค่อย ๆ กลับตั้งตัวขึ้นจนตั้งตรง ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๘. การบิดตัว นั่งบนพื้น เหยียดขาตรง ยกแขนทั้งสองขึ้นขนานกับพื้นและชี้ตรงไปข้างหน้า บิดตัวไปทางซ้ายช้า ๆ จนสุดที่จะไปได้ แล้วบิดกลับและเลยไปทางขวาจนสุด ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๙. การเอนตัว นั่งขัดสมาธิ ยกแขนทั้งสองตรงขึ้นไปเหนือศีรษะ ค่อย ๆ เอนตัวไปทางซ้ายจนไปอีกไม่ได้ แล้วเอนกลับและเลยไปทางขวาจนเต็มที่ ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๐. การขยายอก นั่งขัดสมาธิ ยกแขนทั้งสองขึ้นขนานกับพื้นและชี้ตรงไปข้างหน้า กำมือแน่น กางแขนทั้งสองออกจากกันจนเต็มที่ แล้วหุบแขนเข้าไปชิดกันใหม่ ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๑. การกระพือแขน นั่งขัดสมาธิ แขนทั้งสองห้อยอยู่ข้างตัว มือกำ ค่อยๆ ยกแขนขึ้นไปข้าง ๆ และขึ้นไปเหนือศีรษะจนหลังมือจดกัน แล้วลดกลับลงที่ตั้งต้น (ระวังมือกระแทกพื้น) ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๒. การเหยียดแขนชี้ฟ้า นั่งขัดสมาธิ แขนงอที่ข้อศอกให้มืออยู่ข้างไหล่ มือกำ เหยียดแขนตรงขึ้นไปเหนือศีรษะจนสุดแขน แล้วงอเข้าที่เดิม ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๓. การควงแขน นั่งขัดสมาธิ แขนกางออกไปสองข้าง มือกำ ควงแขนให้มือแกว่งเป็นวงกลม แกว่งไปข้างหน้า ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง แกว่งไปข้างหลัง ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๔. การยกแขน นั่งเหยียดขาทั้งสองขนานกันตรงไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงมือกำแน่น วางบนเข่า ยกแขนขึ้นช้า ๆ จนชี้ตรงเหนือศีรษะ กลับลดลงที่เดิม ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๕. การพับแขน นั่งเหยียดขาทั้งสองขนานกันตรงไปข้างหน้า กางแขนทั้งสองเหยียดออกไปข้าง ๆ ให้เสมอกับไหล่ มือกำ ฝ่ามืออยู่ข้างบน เกร็งกล้ามเนื้อทั้งมือและแขน งอแขนที่ข้อศอกช้า ๆ จนแขนพับเข้ามาหาไหล่อย่างเต็มที่ ค่อย ๆ เหยียดกลับออกไป ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๖. การออกกำลังมือ นั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงขนานกับพื้น กำมือโดยเกร็งนิ้วให้แน่นที่สุดจะทำได้ แล้วกางนิ้วออกจากกันให้เหยียดมากที่สุดที่จะทำได้ ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

๑๗. การออกกำลังข้อมือ นั่งตัวตรง เหยียดขาตรงไปข้างหน้า แขนเหยียดตรงขนานกับพื้น กำมือแน่นพอสมควร มือคว่ำ งอข้อมือให้มือพับลงข้างล่างอย่างเต็มที่ แล้วเหยียดข้อมือให้มืองอขึ้นข้างบน อย่างเต็มที่เช่นกัน ทำ ๖ ถึง ๑๒ ครั้ง

ไม่จำเป็นต้องทำทุกวิธีในการออกกำลังแต่ละครั้ง อาจเปลี่ยนวิธีเวียนกันไป

เรื่อยๆ หรืออาจเลือกทำบางวิธีที่ให้ผลที่ต้องการก็ได้ เช่นรู้สึกเมื่อยเอวก็ทำวิธี ๗,๘.๙, ถ้าเมื่อยมือก็ทำวิธีที่ ๑๖ จำนวนครั้งที่ทำอาจเปลี่ยนไปตามกำลัง ถ้าทำ ๖ ครั้งไม่ไหว หรือทำแล้วเหนื่อยมากไป ก็ทำเพียง ๓ หรือ ๔ ครั้ง ถ้าทำถึง ๑๒ ครั้งแล้วยังรู้สึกว่าไม่พอ ก็อาจเพิ่มขึ้นได้.

การดูแลผู้สูงอายุในบ้าน

ศจ. น.พ. เสนอ อินทรสุขศรี

เมื่อพูดถึงครอบครัวแล้ว เราหมายถึงพ่อแม่และลูก นอกจากนั้นยังรวมคนอื่น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นสมาชิกภายในครอบครัว หรือในบ้านอีกด้วย ในจำนวนนี้มีสมาชิกที่นับว่าสำคัญมากพวกหนึ่งรวมอยู่ด้วย คือสมาชิกที่อยู่ในพวกวัยสูงอายุ อันหมายถึง ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้สูงอายุ

สำหรับครอบครัวชาวไทยเราแล้ว เราน่าจะภูมิใจในวัฒนธรรมของชาติไทยเรา ที่เราถือว่า ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุนั้น เป็นหลักอันสำคัญและให้ความอบอุ่นแก่บ้าน เป็นเสมือนร่มโพธิ์ร่มไทร ที่ให้ความเยือกเย็นแก่ครอบครัว คนไทยให้ความเคารพนับถือและให้ความกตัญญูกตเวทีต่อผู้สูงอายุ หายากที่คนไทยจะทอดทิ้งผู้สูงอายุ แต่จะเห็นได้มากในประชาชนชาวตะวันตก

ในเมื่อมี ปู่ ย่า ตา ยาย หรือผู้สูงอายุในบ้าน การให้ความดูแลเลี้ยงดูเป็นการตอบแทนบุญคุณของท่าน และการให้ความเคารพนับถือนั้น เป็นคุณความดีของบุคคลทั่วไปจะพึงมี แต่เราก็ควรจะมีหลักหรือข้อคิดอันจะปฏิบัติให้เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องที่จะอำนวยความสุข และส่งเสริมสุขภาพอนามัยทั้งกายและใจให้แก่ผู้สูงอายุ ในที่นี้จึงจะได้กล่าวว่าเท่าที่จะพอให้เกิดเป็นข้อคิดสำหรับผู้ที่มีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านบ้างตามสมควร

บรรดา ปู่ ย่า ตา ยาย นั้น จะเกิดความสุขใจอย่างยิ่งในระยะบั้นปลายของชีวิตนี้ด้วยความสำนึกว่า ตนเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของครอบครัว พึงพอใจที่จะได้เฝ้า

มองสังเกตการเจริญเติบโตของพวกลูกหลาน ชื่นชมยินยินดีในความก้าวหน้า และความสำเร็จของลูกหลานในด้านการศึกษา การงาน และการอาชีพ ในขณะเดียวกันก็มีความปรารถนาที่จะได้รับความเคารพนับถือ ความรัก ความเข้าใจ และความเห็นอกเห็นใจจากพวกเด็ก ๆ ด้วย

เมื่อมีผู้สูงอายุซึ่งจะต้องเลี้ยงดูเอาใจใส่นั้น นอกจากจะต้องให้การดูแลด้วยความรักเคารพนับถือแล้ว ยังจำเป็นที่จะต้องรู้จักมีการสงบอกสงบใจ รู้จักกาลเทศะ รู้จักใช้ถ้อยคำและสำเนียง กับจะต้องมีความสามารถในการเป็นนักฟังที่ดีอีกด้วย

ในเรื่องของการรับประทานอาหาร ผู้สูงอายุมีความคิดแปลกไปจากเด็ก ๆ หรือผู้ใหญ่ทั่วไป กล่าวคือมักจะเบื่ออาหาร และอาหารตามปกติธรรมดาที่มีอยู่โดยสมบูรณ์ตามปกตินั้น ไม่ทำให้ผู้สูงอายุเกิดความอยากอาหารขึ้นแต่อย่างใด ดังนั้นการเตรียมอาหารให้ผู้สูงอายุจึงจำเป็นจะต้องทราบว่า อาหารชนิดใดผู้สูงอายุชอบหรือไม่ชอบ เพื่อที่จะได้จัดอาหารให้ถูกต้อง และขณะเดียวกัน จะต้องมีอาหารที่ครบสมบูรณ์ตามคุณค่าของอาหารด้วย อย่างน้อยก็ต้องคิดว่า ถึงแม้อาหารนั้นจะมีคุณค่าทางอาหารน้อยไป ก็ยังดีกว่าผู้สูงอายุจะไม่ได้อาหารเสียเลย

เมื่ออาหารบางประเภทอาจต้องขาดไป เพราะความไม่พึงพอใจในรสหรือการเบื่ออาหาร ควรที่จะได้ปรึกษาหารือแพทย์ เพื่อแนะนำเรื่องการให้ไวตามิน เกลือแร่ หรืออย่างใดอย่างหนึ่งเป็นพิเศษเพิ่มเติม

ผู้สูงอายุบางคนมักจะเข้านอนแต่หัวค่ำ ในรายเช่นนั้นควรจะได้จัดหาอาหารเย็นให้ก่อนเวลาที่คนอื่น ๆ จะรับประทานกันสักเล็กน้อย และเป็นอาหารอ่อนย่อยง่ายที่จะไม่ทำให้การนอนหลับนั้นขาดความสุข เนื่องจากอาหารไม่ย่อยเกิดท้องอืดท้องเฟ้อขึ้นมาในตอนกลางคืน

การจะมีความสุขในพวกคนสูงอายุนั้น จะเกิดได้ในเมื่อผู้สูงอายุมีความรู้สึกว่าตนยังเป็นคนที่ลูกหลานปรารถนา พวกเด็ก ๆ ยังมองเห็นว่าตนมีความสามารถ ดัง

นั้นถ้าหากจะมีงานการอันใดจะพึงพอใจทำแล้ว ก็ควรปล่อยให้ได้ทำไป งานภายในบ้าน เช่นซ่อมแซมสิ่งของ ทาสีบ้าน ปลูกต้นไม้ กวาดถูบ้านเรือน ถ้าหากต้องการจะทำก็ปล่อยให้ทำไปได้ เพื่อให้คนสูงอายุเกิดความคิดว่า อย่างน้อยตนก็ยังเป็นคนมีประโยชน์ต่อครอบครัวและไม่นั่งนิ่งเฉย ขอแต่พึงเข้าใจว่าคนสูงอายุนั้นไม่ต้องการให้ใครมาสั่งหรือมาสอนให้ตนทำงาน ถ้าหากงานใดที่ต้องทำกันเป็นพวก ๆ เมื่อมีผู้สูงอายุเข้าร่วมทำด้วยก็จะเป็นการดี ผู้สูงอายุจะเกิดความพึงพอใจต่อการมีส่วนร่วมทำงานนั้น

สำหรับเรื่องเงิน โดยทั่วไปแล้ว ผู้สูงอายุไม่มีโอกาสใช้เงินเป็นส่วนตัวเองโดยแท้จริงนัก แต่ลูกหลานก็ควรจะต้องให้เงินจำนวนหนึ่งเพื่อที่จะจับจ่ายใช้สอยเป็นส่วนตัวแล้วแต่ความพอใจ ผู้สูงอายุนั้นอาจเก็บไว้เพื่อซื้อของเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อทำบุญหรือเพื่อบริจาคให้เป็นทานไป ตามความคิดและความศรัทธาของตน ไม่พึงจะต้องคอยควบคุมดูแลการใช้จ่ายเงินที่ตนได้ให้ไปแล้วนั้นเลย ควรถือว่าเมื่อมอบให้แล้วท่านจะใช้อย่างไรจะทำให้เกิดความสุขใจได้ก็แล้วแต่ท่าน ถ้าผู้สูงอายุพอใจที่จะนำเงินที่ได้นั้นฝากธนาคารหรือคลังออมสินก็ควรจะช่วยเหลือจัดการให้ เงินที่ฝากไปนั้นอาจเกิดประโยชน์อย่างมากยามเกิดอุบัติเหตุหรือเจ็บไข้ได้ป่วยต่อไป

ผู้สูงอายุนั้นมักมองเวลาข้างหน้าด้วยความขมขื่น อาลัย และหวาดวิตก ดังนั้นพึงที่จะหาทางทุกอย่างที่จะช่วยให้เกิดมีความรื่นเริงเบิกบานใจเสมอ ถ้าสายตายังดีหรือใช้แว่นตาช่วยได้ดี และผู้สูงอายุนั้นพึงพอใจและเพลิดเพลินในการอ่านหนังสือก็ควรจัดหาหนังสือที่ชอบอ่านให้อ่าน การฟังวิทยุ ชมโทรทัศน์ การเล่นเกมส์ต่าง ๆ เหล่านี้ อาจช่วยให้คนสูงอายุหายเหงา และรื่นเริงได้เป็นอย่างดี

ความสุขที่สุดของคนสูงอายุอย่างหนึ่ง ก็คือได้เล่าถึงความหลังของชีวิตของตนให้ใคร ๆ ฟัง คนสูงอายุมักชอบเล่าชีวิตของตนครั้งยังเด็ก ๆ ยังเป็นหนุ่มเป็นสาวหรือเมื่อเป็นผู้ใหญ่ และมีอาชีพแล้วให้ลูกหลานฟัง การเล่านั้นบางทีก็เล่าซ้ำ ๆ ซาก ๆ บางทีอาจเล่าสับสน จนบางครั้งเรื่องเดียวกันเล่าคนละครั้งอาจมีเรื่องต่างกันไปบ้าง ทั้ง

นี้ก็เพราะการหลง ๆ ลืม ๆ บ้าง เมื่อเกิดเป็นเช่นนั้นแล้ว ขออย่าได้ขัดจังหวะหรือกล่าวว่าเล่าผิดไป ปล่อยให้ท่านได้เล่าและให้ท่านได้เกิดความสุขจากการได้คิดถึงความหลังนั้นด้วยการฟังอย่างสงบ เรื่องต่าง ๆ ที่ผู้มีอายุเล่าให้ฟังนั้นอาจให้ความรู้ และความคิดเห็นต่าง ๆ ตลอดจนอาจนำมาเปรียบเทียบกับชีวิตในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี

ด้วยความสับสนและความจดจำอันไม่ค่อยจะแม่นยำของคนสูงอายุ มักจะทำให้ได้รับคำถามซ้ำ ๆ โดยไม่ได้นึกว่า เคยถามแล้วและได้รับคำตอบแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็พึงจะตอบทุกครั้งด้วยความสงบใจ การกล่าวซ้ำ ๆ หรือพูดไม่จบของคนสูงอายุทำให้เกิดลักษณะของการพูดบ่นไม่สิ้นสุด ควรจะนิ่ง และมองข้ามสภาพการเช่นนั้นเสีย เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของคนสูงอายุ

ยามว่างหาโอกาสที่จะได้นำผู้สูงอายุให้เข้าสู่สังคมบ้าง เท่าที่กำลังร่างกายของท่านจะยอมให้ทำไปได้ การไปชมการแสดง การไปฟังอภิปรายเรื่องต่าง ๆ การออกไปเที่ยวชมสถานที่ต่าง ๆ จะทำให้คนสูงอายุลืมเรื่องความวิตกกังวลของชีวิตตน ไม่มามัวนั่งห่วงเรื่องต่าง ๆ ในอนาคต ในการไปในที่ใด ๆ นั้น ก็ควรจะคอยดูแลให้ผู้สูงอายุได้แต่งกายเรียบร้อยสะอาดและเหมาะสมด้วย เมื่อนำไปที่ใดอย่าได้ปล่อยให้ผู้สูงอายุอยู่ตามลำพังในสถานที่ซึ่งไม่คุ้น เพราะในสถานที่อันแปลกเช่นนั้น คนสูงอายุต้องการเพื่อนและคนรักตนได้อยู่ใกล้ ๆ เช่นเดียวกับเด็ก ๆ หรือแม้แต่เช่นเดียวกับคนแทบทุกคนด้วยเหมือนกัน

ผู้สูงอายุที่เลื่อมใสในศาสนา ก็ควรหาโอกาสนำไปวัดเพื่อฟังเทศน์ สนทนาธรรม หรือทำบุญเลี้ยงพระบ้างตามโอกาส หรือหากไปไหนมาไหนไม่ได้ควรจะได้นิมนต์พระมาที่บ้าน ซึ่งถ้าจะเป็นพระภิกษุซึ่งเป็นที่คุ้นเคยเคารพนับถือด้วย ก็จะเป็นการเหมาะอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดความสุขใจ เมื่อได้สนทนาและฟังคำสอนของพระสงฆ์

มีโอกาสว่างเมื่อใด และหากเป็นไปได้ ก็ควรนำผู้สูงอายุนั่งรถยนต์และขับออกไปให้ได้เห็นธรรมชาติ หรือสถานที่ต่าง ๆ ไปเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกัน เพื่อไม่ให้เกิดความว้าเหว่ในใจ หรือเกิดความรู้สึกว่าตนขาดเพื่อน

ประการสำคัญที่สุดอย่างหนึ่งก็คือ พึงกระทำตนให้ผู้สูงอายุได้เกิดความรู้สึกว่าท่านเป็นบุคคลที่มีค่าของครอบครัว แสดงให้เห็นความรักความเคารพนับถือด้วยคำพูดและกิริยามารยาท

สัตว์เลี้ยงภายในบ้านอาจเป็นเครื่องช่วยแก้เหงาให้ผู้สูงอายุได้ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่รักสัตว์ถ้าหากพอใจที่จะเลี้ยงเองก็ให้จัดหามาเลี้ยง แต่อย่าให้คาดหวังที่จะให้ผู้สูงอายุนั้นเลี้ยงดูไปทุกอย่าง เพราะผู้สูงอายุนั้นอาจลืมและสัตว์เลี้ยงอาจถูกทอดทิ้ง ลืมให้น้ำให้อาหารก็ได้

เรื่องที่ควรจะต้องระวังอย่างหนึ่งก็คือ การใช้เตาไฟ หม้อน้ำร้อน ไม้ขีดไฟ หรือเครื่องไฟฟ้าต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ ความรู้สึกสัมผัสต่าง ๆ ของผู้สูงอายุอาจเสียไปบ้าง จึงมักจะเกิดไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเกิดพองเป็นแผลได้ง่ายเสมอโดยบางครั้งไม่รู้สึกตัว นอกจากนั้นยังอาจเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ขึ้นมาได้ ซึ่งจะปรากฏมีอยู่บ่อย ๆ เหมือนกัน

ควรมีเด็กโต ๆ หรือคนที่ไว้ใจได้ นอนอยู่ในห้องเดียวกับผู้สูงอายุ เผื่อว่าจะได้ให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ หรือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น อย่าปล่อยให้อยู่หรือนอนตามลำพัง อุบัติเหตุในคนสูงอายุมีได้เสมอเมื่ออยู่ตามลำพังแต่ผู้เดียว

แสงสว่างในยามค่ำคืนจำเป็นมากสำหรับผู้สูงอายุ ภายในห้องหรือทางเดินภายในบ้าน ควรจะใช้โคมไฟที่มีแสงสว่างมากพอที่จะให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัด เป็นการป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ บ้านที่มีผู้สูงอายุอยู่นั้น อย่าได้คิดประหยัดเรื่องแสงสว่างมากนัก เพราะการเกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บในผู้สูงอายุนั้น อาจต้องเสียเงินทองมากมายหลายเท่ากว่าค่าแสงสว่างนั้น

ระวังเรื่องการหกล้มของผู้สูงอายุให้มาก พื้นห้องไม่ควรขัดด้วยน้ำมันจนลื่น ในห้องน้ำระวังเรื่องฟองสบู่ และพื้นที่มีน้ำชื้นแฉะจะทำให้ลื่นล้มได้ง่าย

ห้องนอนของผู้สูงอายุนั้น เหมาะที่สุดคือห้องชั้นล่าง การให้ผู้สูงอายุอยู่ห้องชั้นบนเรือนนั้นนอกจากการขึ้นลงบันไดลำบากแล้ว โอกาสที่จะเผลอพลัดตกบันไดลงมาได้รับบาดเจ็บนั้นง่ายมาก ถ้าจำเป็นจะต้องอยู่ชั้นบนเรือนแล้ว บันไดก็ควรมีราวที่จะยึดเหนี่ยวได้ถนัด

ห้องนอนของผู้สูงอายุนั้น ควรจัดให้เหมาะสม ในฤดูร้อนมีอากาศเย็นสบาย ลมพัดผ่านเข้าถึง ในฤดูหนาวมีผ้าห่มและเครื่องกันหนาวไว้ให้พร้อม ช่วยจัดและรักษาเครื่องสำหรับนอน ได้แก่ที่นอนหมอนมุ้ง ผ้าปูที่นอนให้สะอาดอยู่เสมอ

การตัดผม โกนหนวด สระผม ตัดเล็บเหล่านี้ ควรจะได้เอาใจใส่ช่วยเหลือกระทำให้ตามสมควร

และประการสุดท้าย ควรจัดหาแพทย์ประจำที่จะคอยดูแลเรื่องสุขภาพความเจ็บไข้ได้ป่วย การตรวจร่างกายเพื่อดูแลความสมบูรณ์ หรือการตรวจสุขภาพในผู้สูงอายุนั้น ควรจะได้มีการตรวจทุก ๆ ๖ เดือน

ตามที่กล่าวมานี้ เป็นเพียงข้อแนะบางประการในการดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุ ซึ่งทุกคนย่อมมีความปรารถนาอันดีที่จะได้แสดงความกตัญญูกตเวทีต่อ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของตนที่ยังมีชีวิตอยู่ร่วมภายในบ้านอย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ต่อไปในวันข้างหน้าทุกคนต่างก็จะต้องเป็นผู้สูงอายุ หากได้ปฏิบัติต่อ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ของตนดังกล่าว และด้วยความตั้งใจอันดีแล้ว เมื่อถึงเวลานั้น ท่านจะไม่เกิดความรู้สึกเสียใจเลย แต่จะเกิดความภาคภูมิใจว่า ท่านได้เคยให้ความดูแลเอาใจใส่ผู้สูงอายุมากอย่างดีที่สุด ท่านได้แสดงความกตัญญูกตเวทีออกมาเต็มที่แล้ว เพราะเมื่อถึงเวลานั้นท่านจะรู้ดีว่าผู้สูงอายุปรารถนาอย่างไรและต้องการสิ่งใดจากลูกหลานของตน

เรื่อง "เมื่อผู้สูงอายุต้องเจ็บป่วยอยู่ที่บ้าน"

เรื่องที่ควรพูดต่อไปอีกในเรื่องของการมีผู้สูงอายุอยู่ภายในบ้าน นั่นคือการดูแลให้การพยาบาลรักษาผู้สูงอายุเมื่อยามเจ็บป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้สูงอายุนั้นต้องนอนป่วยอยู่ที่บ้านในเมื่อไม่ใช่โรคที่จะต้องอยู่รักษาภายในโรงพยาบาล

ได้เคยพูดมาแล้วว่า การที่จะทำให้คนสูงอายุคลายจากความเบื่อหน่ายรำคาญและป้องกันความเจ็บไข้ได้ป่วยนั้น ก็คือต้องจัดหางาน หรือให้มีงานอดิเรกได้ทำ และต้องมีการนำไปให้แพทย์ได้ตรวจสุขภาพอยู่เสมอ ถ้าหากมีอาการผิดปกติเพียงเล็กน้อยก็ควรจะได้ปรึกษาหารือแพทย์ให้ตรวจและรักษาให้หายให้เร็วที่สุด

ความเจ็บป่วยคนผู้สูงอายุนั้นบางครั้งก็เป็นโรคที่เป็นเรื้อรังเสียส่วนมาก และมีหลายโรคที่ทำให้เกิดเจ็บป่วยเรื้อรังนี้ ไม่จำเป็นจะต้องอยู่ในโรงพยาบาล หากแต่ว่ามีการรักษาพยาบาลกันได้ที่บ้าน ผู้ที่มีผู้สูงอายุอยู่ในบ้านจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการให้การพยาบาลนี้ ซึ่งแน่นอนเหลือเกินที่จะต้องมีความรู้และปฏิบัติการพยาบาลได้ถูกต้องพอควร

ในการที่เกิดมีความเจ็บป่วยเรื้อรังนั้น นอกจากจะรู้จักวิธีการรักษาพยาบาลแล้ว ยังจะต้องคำนึงไปถึงการที่จะระวังดูแลเป็นพิเศษเกี่ยวกับการระวังเรื่องความร้อนความหนาวของอากาศ การเกิดอุบัติเหตุ และการเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายว้าเหว่หรือสิ้นหวังต่อชีวิตของผู้สูงอายุอีกด้วย

พวกคนสูงอายุนั้นมักจะมีความรู้สึกหนาวได้ง่ายกว่าคนหนุ่มสาวหรือคนที่ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง โดยเฉพาะในเมื่ออากาศเย็นลงเพียงเล็กน้อย และเมื่ออากาศร้อนเพียงเล็กน้อยก็จะรู้สึกร้อนกว่าคนหนุ่มสาวทั่วไป ดังนั้นเรื่องของการจัดห้องพักผ่อนหลับนอนของผู้สูงอายุให้ถูกต้อง การจัดเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม การจัดให้มีผ้าห่มและเครื่องนอน ตลอดจนห้องน้ำที่จะมีน้ำอาบ เป็นน้ำเย็นหรือน้ำร้อนอยู่พร้อม เป็นเรื่องที่ควรคำนึงหรือดัดแปลงให้ได้เหมาะสม

การป้องกันผู้สูงอายุไม่ให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นภายในบ้านนั้นเป็นเรื่องสำคัญอย่างหนึ่ง เพราะการได้รับอุบัติเหตุขึ้นในผู้สูงอายุแล้ว ผลมักจะเกิดความเจ็บป่วยอยู่นาน ๆ เสมอ ควรคิดเอาไว้เสมอว่าผู้สูงอายุนั้น ตาก็ไม่ดี หูก็ไม่ได้ยินเสียงถนัด อิริยาบทการเคลื่อนไหวก็เชื่องช้า ไม่ว่องไว กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงพอ และการทรงตัวก็ไม่ดีด้วย การได้รับอุบัติเหตุจากการหกล้ม การลื่น และการตกจากที่สูงจึงอาจเกิดได้บ่อย ๆ การจัดห้องและที่อยู่ให้ผู้สูงอายุ นั้นจึงต้อง คิดถึงเรื่องความ ปลอดภัยของ ผู้สูงอายุ ไว้ ให้มาก พื้นห้อง พื้นห้องน้ำ ต้องคอยระวังไม่ให้ลื่นหรือมีข้าวของทิ้งไว้เกะกะ บันไดควรมีราวบันได และระวังขั้นบันไดที่ลื่นง่ายหรือมีสิ่งของวางทิ้งไว้ตามขั้นบันได ไฟฟ้าควรสว่างพอทุกแห่งภายในบ้าน เหล่านี้เป็นเรื่องที่ต้องคิดจัดให้พอเหมาะพอสมกับบ้านและฐานะ

ผู้สูงอายุเวลาที่ต้องเจ็บป่วยอยู่เรื้อรังนั้น บางรายไม่ต้องการที่จะให้ใครมาจู้จี้เอาใจใส่ตนจนเกินไป แต่บางรายนั้นกลับต้องการคนเอาใจมากมาย ดังนั้นการที่จะดูแลรักษาพยาบาลนั้นจะต้องพิจารณาในเรื่องนี้เป็นราย ๆ ไป แต่อย่างไรก็ตาม ผู้สูงอายุควรจะได้มีห้องส่วนตัวเอง ได้ทำงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ภายในบ้านตามพึงใจเอง เลือกเสื้อผ้าสวมเอง มีอิสสระที่จะได้ต้อนรับเพื่อนฝูงได้ตามลำพัง และให้โอกาสที่จะตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้เอง

สำหรับการดูแลรักษาพยาบาลโดยเฉพาะนั้น ความสะอาดนับว่าเป็นเรื่องหนึ่งที่สำคัญมาก ในการพยาบาลผู้สูงอายุที่เจ็บไข้ได้ป่วย ผู้สูงอายุหลายคนที่ไม่ชอบการต้องอาบน้ำบ่อย ๆ เพราะความยุ่งยากบางอย่างและส่วนมากแล้วการอาบน้ำมักกลัวว่าจะหนาว โดยเฉพาะเมื่ออากาศเย็น ๆ ดังนั้นผู้พยาบาลจะต้องรู้จักช่วยในการลูบตัวหรือเช็ดตัวให้บ่อย ๆ โดยที่ผิวหนังของคนสูงอายุนั้นตามปรกติก็มักจะขาดไขมัน ทำให้มีผิวแห้งมากอยู่แล้ว การฟอกสบู่มาก ๆ นาน ๆ อาจชะล้างไขมันจากผิวหนังไปหมดทำให้ผิวหนังสากขึ้น และเกิดผิวแตกหรือผื่นคันได้มาก ๆ จึงไม่ควรใช้สบู่ฟอก

ผิวกายมากนัก หรือถ้าหากจำเป็นต้องใช้สบู่แล้ว หลังอาบน้ำเช็ดตัวเสร็จ ควรใช้ครีมจำพวกโคลด์ครีมทาให้ได้บ้าง

การตัดผมโกนหนวดเคราสำหรับผู้สูงอายุชายนั้น ถ้าหากจะช่วยทำให้เองได้ก็เป็นการดีแต่หากทำไม่ได้ ควรเรียกช่างตัดผมโกนหนวดมาช่วยตัดผม โกนหนวดให้ที่บ้าน

อาหารของผู้สูงอายุเมื่อยามเจ็บป่วยนี้จำเป็นที่จะต้องเอาใจใส่กันเป็นพิเศษจริง ๆ เพราะตามปกติผู้สูงอายุก็เบื่ออาหารหรือไม่นึกหิวเป็นธรรมดาอยู่แล้ว เมื่อต้องมาเจ็บป่วยเช่นนี้จะเบื่ออาหารยิ่งขึ้น และบางคนแทบไม่ยอมรับประทานอาหารเลย อาหารควรทำเป็นอาหารง่าย ๆ แต่มีพวกอาหารต่าง ๆ ให้ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ อาหารของผู้สูงอายุในเวลาเช่นนี้จะให้ได้คล้าย ๆ กับอาหารของเด็ก ๕ ขวบ ซึ่งกำลังเจริญเติบโตนั่นเอง เหมาะที่สุดก็คือควรจะได้ขอคำแนะนำในเรื่องอาหารจากแพทย์ให้ถูกต้อง

การขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะนั้นเมื่อคนเรามีอายุสูงขึ้น นิสัยในการขับถ่ายจะผิดไป เมื่อยิ่งต้องมานอนเจ็บป่วยอยู่นาน ๆ เช่นนั้นจะยิ่งผิดไปหมด อาการท้องผูกที่มักจะเกิดในผู้สูงอายุนั้นจะยิ่งท้องผูกมากขึ้น แพทย์จะได้ให้ยาหรือแนะนำเรื่องอาหารที่จะช่วยแก้ไขเรื่องนี้ได้ดี การถ่ายปัสสาวะอาจน้อยไป เพราะไม่ค่อยดื่มน้ำ หรืออาจถ่ายบ่อย ๆ เพราะโรคในตัวเอง ซึ่งจะต้องหาทางแก้ไข และให้ความสะดวกในการถ่ายนี้ อย่างไรก็ตามในยามเจ็บไข้ เครื่องใช้ต่าง ๆ ในการถ่ายอุจจาระปัสสาวะ เช่น หม้อส้วม กระดาษชำระ และเครื่องใช้อื่น ๆ ควรมีไว้ใกล้ ๆ เตียงนอนนั้นอย่างพร้อมเพรียง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลากลางคืนซึ่งไม่ควรปล่อยให้เดินไปจนถึงห้องส้วม

ในรายที่ไม่อาจลุกไปไหน ๆ ได้ การใช้หม้อนอนถ่ายมีความจำเป็นจะต้องใช้ ผู้พยาบาลจะต้องรู้ถึงการช่วยยกก้นคนไข้ให้วางลงบนหม้อนอนถ่าย และสอดหม้อนอนถ่ายไว้ใต้ก้นให้พอเหมาะ

หลังการถ่ายแล้ว ต้องชำระบริเวณทวารหนัก, ง่ามก้น และบริเวณทั่ว ๆ ก้นนั้นให้สะอาด แล้วเช็ดหรือซับให้แห้ง

พ่อบ้านแม่เรือนที่ดีนั้นจะต้องเรียนรู้ถึงวิธีสวนอุจจาระได้อย่างถูกต้อง เมื่อแพทย์สั่งให้สวนอุจจาระผู้สูงอายุซึ่งท้องผูกแล้ว จะสามารถช่วยกระทำให้ได้เป็นอย่างดี

หลังการถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะแล้ว ผู้พยาบาลควรจะได้สังเกตจำนวนของอุจจาระและปัสสวะที่ถ่ายออกมาว่ามีมากน้อยเพียงใด มีลักษณะผิดปกติไปอย่างใด ควรนำหม้อถ่ายมาเทเสียในส้วม ถ้าหากผู้สูงอายุป่วยเจ็บโดยเป็นโรคติดต่อ ก่อนเทหม้อถ่ายควรที่จะใช้ยาฆ่าเชื้อโรคซึ่งแพทย์ได้สั่ง ให้ใช้หรือ ได้ให้ ไว้นั้นเทลง ในหม้อถ่าย ตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง ก่อนที่จะเทลงส้วมไป ถ้าเห็นว่าอุจจาระหรือปัสสาวะมีลักษณะผิดปกติไปอย่างใด ควรที่จะเก็บไว้จนกว่าแพทย์จะได้ดูก่อนเททิ้งไปนั้น นับว่าเป็นการเหมาะดี

หม้อส้วมควรจะได้รักษาความสะอาด โดยการล้าง หรือดีที่สุดโดยการล้างด้วยน้ำร้อนและสบู่ แล้วนำออกมาคว่ำตากแดด และเช็ดให้สะอาดก่อนใช้ในครั้งต่อไป

เมื่อทำความสะอาด ในเรื่องการพยาบาลเมื่อคน ไข้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะเสร็จสิ้นลงไปแล้วนี้ ความสำคัญอย่างหนึ่งที่จะลืมมิได้ก็คือ ล้างมือฟอกสบู่เสียให้สะอาดดี

การหลับนอนถือว่าสำคัญมากอย่างหนึ่งของผู้สูงอายุเมื่อเวลาป่วยไข้ ถ้าหากผู้สูงอายุนั้นนอนไม่หลับ ควรที่จะได้บอกให้แพทย์ทราบ และอาจได้รับยาที่จะพอช่วยให้ได้หลับได้บ้างผู้พยาบาลจะต้องให้ยานี้ให้ถูกต้องตามขนาด และเวลาที่แพทย์สั่งไว้อย่างเคร่งครัด

ที่หลับนอนนั้น เครื่องใช้ในการนอน เช่นที่นอน หมอนมุ้ง ผ้าห่ม ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน เหล่านี้ควรจะสะอาดที่สุด ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนสำหรับผู้สูงอายุระหว่างเจ็บป่วยนี้ควรจะได้เปลี่ยนทุกวัน และผ้าที่ใช้แล้วจะต้องนำไปต้มซักฟอกผึ่งแดดและรีดเสียให้เรียบร้อยเสมอ

ในรายที่ต้องนอนป่วยอยู่นานวัน การคอยเตือนหรือช่วยจับตัวผู้สูงอายุให้เปลี่ยนท่านอนอยู่บ่อย ๆ มีความสำคัญและจำเป็นอย่างมาก การให้มีการเคลื่อนไหวและเปลี่ยนท่านอนนั้นจะช่วยป้องกันแผลนอนทับ ซึ่งเกิดได้ง่ายเสมอในผู้ที่นอนอยู่ท่าเดียวนาน ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ โดยผิวหนังที่กดทับลงไปบนที่นอนอยู่นาน ๆ นั้นจะเกิดการขาดเลือดไปเลี้ยง และทำให้ตรงรอยกดนั้นเกิดเน่า และเป็นแผลเรื้อรังหายได้ยากมาก แผลนอนทับนี้มักเกิดบริเวณก้นกบมากกว่าที่อื่น เพราะตำแหน่งนั้นเป็นตำแหน่งที่กดลงบนที่นอนในเวลานอนหงาย

นอกจากแผลนอนทับแล้ว การนอนในท่าเดียวทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดี เกิดการคั่งของเลือดตามอวัยวะทั่วไป และมีโรคแทรกที่เป็นอันตรายอย่างมากคือปอดบวม

ดังนั้นผู้พยาบาลจะต้องคอยให้คนไข้พลิกตัวนอนในท่าต่าง ๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง จากนอนหงายเป็นตะแคงซ้าย ตะแคงขวา สลับกันเรื่อยไปทุก ๆ ๒–๓ ชั่วโมง

ผู้ให้การพยาบาลจะต้องรู้ถึงการวัดอุณหภูมิ นับชีพจร และการหายใจของคนไข้ได้ถูกต้อง ตามเวลาที่แพทย์จะสั่งไว้ เพื่อได้ทราบการเปลี่ยนแปลงของโรคหลังจากการวัดดังกล่าวควรจะจดบันทึกลงในสมุดไว้ทุกคราวไป เพื่อให้แพทย์ได้ทราบเวลาที่มาเยี่ยมไข้

การให้ยานั้น ควรปฏิบัติโดยเคร่งครัดตามที่แพทย์สั่งไว้ อ่านสลากยาอย่างน้อย ๒–๓ ครั้งก่อนให้ทุกครั้งไป ให้จำนวนถูกต้องตามขนาด และให้ตามเวลาก่อนหรือหลังอาหาร หรือก่อนนอน วันละ ๑ ครั้ง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง หรือทุก ๔ ชั่วโมง จะต้องเข้าใจให้ดีว่าการสั่งให้ยาทุก ๔ ชั่วโมงของแพทย์นั้น หมายถึงให้ทั้งกลางวันกลางคืน ถ้าหากหลับก็ต้องปลุกให้ตื่นขึ้นมารับประทานยา พอครบ ๔ ชั่วโมงคนไข้ต้องได้รับยาทันที

นอกจากการพยาบาล อันเป็นเรื่องปกติธรรมดาของ การพยาบาลดังได้กล่าวมาแล้วผู้ให้การพยาบาลดูแลผู้สูงอายุจะต้องรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของคนไข้ด้วยตามปกติผู้สูงอายุนั้นก็อาจมีความคิดนึกต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ได้มากอยู่แล้วโดยเกิดอารมณ์หวาดกลัว เศร้าสลด จนถึงความรู้สึกหมดอาลัยในชีวิตตน เมื่อต้องมานอนป่วยเช่นนั้นอารมณ์ต่าง ๆ จะเกิดขึ้นได้มากยิ่งขึ้น และจะต้องคิดหาทางแก้ไขเสียโดยรีบด่วน

ในเมื่อมีผู้สูงอายุเจ็บป่วยและอยู่ที่บ้านนั้น บรรดาลูกหลานซึ่งมีหน้าที่จะต้องให้การดูแลเอาใจใส่พยาบาลรักษา พึงจะต้องคิดไว้เสมอว่า การดูแลนั้นจะไม่ต่างกับการดูแลพยาบาลเด็กเล็ก ๆ นัก ผู้สูงอายุจำเป็นต้องได้อาหารง่าย ๆ ต้องการความอบอุ่น ต้องได้รับการรักษาความสะอาด และให้การดูแลเรื่องการขับถ่าย ต้องการพักผ่อนหลับนอน ต้องได้รับยาอย่างถูกต้องตามเวลา และต้องการการเอาอกเอาใจกับจะต้องช่วยให้อารมณ์และจิตใจโดยปราศจากความห่วงใยวิตกกังวลในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น นอกจากนั้นจะต้องคอยดูแลระวังเป็นพิเศษในยามค่ำคืน และคอยป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุใด ๆ ขึ้นมาแทรกซ้อนในยามเจ็บป่วยเช่นนั้น

อาการหลายอย่างด้วยกัน ถ้าหากมีผิดสังเกตขึ้นแล้ว ควรจะได้รายงานให้แพทย์ทราบทันที เพื่อแพทย์มาเยี่ยมตรวจอาการในครั้งต่อ ๆ ไป อาการต่าง ๆ นั้น เช่น เบื่ออาหารนอนไม่หลับ ไอ เป็นหวัด น้ำหนักลดรวดเร็ว บวม มีเลือดออกมาจากทางใด ๆ ก็ตามเกิดมีก้อนโตขึ้นที่อวัยวะหนึ่งอวัยวะใด ถ่ายปัสสาวะลำบาก ซึม มึนงง พูดไม่ชัด ไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน หอบเหนื่อย จนถึงอาการที่รุนแรง คือ เกิดอัมพาต และหมดสติ

การให้การดูแลพยาบาลผู้สูงอายุที่บ้าน เป็นการแสดงถึงความกตัญญูกตเวที

อย่างหนึ่งของลูกหลานที่มีต่อพ่อแม่ปู่ย่าตายายของตนเอง การที่จะแสดงความกตัญญูกตเวทีเช่นนี้ หากจะให้สมบูรณ์จริงแล้ว ก็จำเป็นที่จะต้องศึกษา มีความรู้ และต้องปฏิบัติได้ด้วย ซึ่งความจริงการพยาบาลต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ใช่ยุ่งยากนัก ถ้าบุคคลทั่วไปจะสนใจและตั้งใจจะศึกษาหาความรู้ เพื่อนำมาใช้ให้เกิดเป็นผลดีต่อผู้สูงอายุซึ่งตนพึงจะได้ถือโอกาสตอบแทนพระคุณ อย่างน้อยที่สุดก็ในบั้นปลายชีวิตของท่าน.



โรคหลอดเลือดหัวใจ *

ศจ. น.พ. สนอง อูนากูล

โรคหลอดเลือดหัวใจได้เป็นกันมากขึ้นอย่างผิดสังเกต และกลายเป็นโรคที่คนตายกันมากที่สุดในปัจจุบัน จนองค์การอนามัยโลกได้ขอร้องให้ทุก ๆ ประเทศช่วยร่วมมือกันหาทางป้องกันการลุกลามราวกับโรคระบาดนี้เสีย นายแพทย์มอริสได้กล่าวไว้น่าฟังว่า "โรคหัวใจนี้เป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นควบคู่กับความเจริญของโลกทางด้านวัตถุ คือเป็นโรคของคนรวยที่มีการกินดีอยู่ดีจนเกินไปมาแทนที่โรคเก่าของคนจนอันได้แก่ โรคติดต่อและโรคระบาดต่าง ๆ ซึ่งกำลังจะหมดไป"

นายแพทย์ฟิลลิปนอร์แมนถือว่า มันเป็นโรคของการเสื่อมที่เกิดกับหัวใจและหลอดเลือด อันเนื่องมาจากการปฏิบัติผิด ๆ ในเรื่องการกินและการดำเนนชีวิต (ความเครียด) และเมื่อมันเริ่มเกิดขึ้นแล้ว ผู้นั้นก็จะมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีกไม่เกิน ๑๐–๒๕ ปี

โรคหลอดเลือดหัวใจนี้เป็นผลของโรคหลอดเลือดตีบแข็ง ซึ่งหมายถึงภาวะที่หลอดเลือดแดงมีโฆเลสเตอรอลมาจับพอกเป็นแผ่นหรือเป็นติ่งที่ผนังชั้นใน แล้วต่อมาก็จะค่อย ๆ มีไฟบรินและแคลเซี่ยมมาเกาะ ซึ่งเมื่อนานเข้าและมากเข้า ก็ยิ่งทำให้ผนังของหลอดเลือดหนาแข็งและรูของหลอดเลือดตีบยิ่งขึ้นทุกที ทำให้เลือดไหลไม่สะดวกและอวัยวะปลายทางขาดเลือดหล่อเลี้ยง ซึ่งถ้าเป็นกับขาก็ทำให้เกิดขาเน่าดำที่เรียกแก็งกรีน ถ้าเป็นกับหลอดเลือดภายในลูกตาก็ทำให้ตาบอด แต่อันตรายที่ร้ายแรง

* จากวารสารเบาหวานปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๔ -๒๕๒๒

ยิ่งกว่านั้นและพบได้บ่อยก็คือ โฆเลสเตอรอลที่เกาะพอกตามผนังของหลอดเลือดในบางแห่งอาจไม่เกาะเรียบแต่จะขรุขระเป็นติ่งเป็นก้อนได้ แล้วติ่งหรือก้อนเหล่านี้รวมทั้งเม็ดเลือดแดงที่มาชนแล้วแตกจับกันเข้าเป็นก้อน อาจหลุดลอยไปตามกระแสโลหิตเรียกเอ็มโบไลหรือธรอมบัส แล้วไปอุดหลอดเลือดฝอยตามที่ต่าง ๆ ซึ่งถ้าเป็นหลอดเลือดของหัวใจ หรือสมองก็จะเป็นเหตุให้เกิดหัวใจวายหรืออัมพาตถึงตายในทันทีทันใดได้

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของร่างกาย ได้รับเลือดหล่อเลี้ยงโดยตรงจากหลอดเลือดที่แยกมาจากโคนของหลอดเลือดแดงใหญ่เอออร์ต้าที่ออกมาจากหัวใจ เรียกหลอดเลือดโคโรนารีย์ ทั้งนี้ก็เพื่อแน่ใจว่ากล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดหล่อเลี้ยงอย่างเพียงพอ เพราะได้รับเลือดจากต้นลำธารทีเดียว คำว่า "โคโรนารีย์" มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินซึ่งแปลว่า "มงกุฎ" ทั้งนี้ก็โดยที่หลอดเลือดนี้ทอดลงมาคลุมที่ส่วนยอดของเวนตริเคิ่ลของหัวใจ จึงดูเสมือนหนึ่งเป็นมงกุฎนั่นเอง ฉะนั้นถ้าหากการเกิดอุดตันของหลอดเลือดนี้ กล้ามเนื้อหัวใจก็จะขาดเลือดไปเลี้ยง เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อหัวใจตายเป็นหย่อม ๆ ได้ภายใน ๒–๓ นาที เรียกอินฟาคท์ และจากการที่แรงดันเลือดลดต่ำอย่างรวดเร็วเป็นเหตุให้สมองได้รับเลือดน้อย จึงอาจทำให้หมดสติได้อย่างกระทันหันและตายได้ในฉับพลัน แต่ส่วนมากแล้วมักจะไม่ตายและผู้ป่วยจะยังคงมีชีวิตอยู่ต่อไปได้เป็นชั่วโมง เป็นวัน หรือเป็นปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของอินฟาคท์และตำแหน่งที่เกิด นอกจากนี้เนื่องจากหัวใจอ่อนกำลัง เป็นเหตุให้มีเลือดคั่งในปอดและเกิดการหายใจลำบากได้ด้วย

ถ้าหากหลอดเลือดโคโรนารีย์เพียงแต่ตีบไม่ถึงกับอุดตันทีเดียว ผู้ป่วยอาจมีความรู้สึกเพียงรู้สึกเจ็บแปล๊บ ๆ บริเวณหัวใจได้ และความเจ็บนี้มักจะแผ่ไปยังคอไหล่ หรือแขนซ้าย รู้สึกหมดเรี่ยวแรงทันที ภาวะเช่นนี้เรียกว่าแองไจน่า เป๊คตอริสซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่อมีการออกกำลังและหัวใจต้องทำงานหนักกว่าธรรมดา เป็นเหตุให้

กล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไปเลี้ยงไม่พอ เพราะหลอดเลือดไม่สามารถขยายได้ตามปกติ จึงเกิดการขาดอ๊อกซิเจนและเจ็บปวดขึ้น ภาวะเช่นนี้ไม่ถึงกับทำให้ตาย เพราะจะทุเลาลงเมื่อได้รับการพักผ่อน แต่เป็นสัญญาณอันตรายที่แจ้งให้ทราบล่วงหน้าว่าหลอดเลือดหัวใจได้ตีบเสียแล้ว

เรื่องที่คนอเมริกันกำลังหวาดกลัวกันมากทุกวันนี้หาใช่เรื่องสงครามไม่ แต่เป็นเรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจนี้เอง เพราะทุก ๆ นาทีจะมีคนตายด้วยโรคหัวใจ ๑ คน หรือรวมทั้งปีกว่า ๖ แสนคน ซึ่งมากกว่าโรคมะเร็งถึง ๒ เท่า หรือแม้เอาสถิติการตายของโรคอันดับ ๒, ๓, ๔, ๕ และ ๖ รวมกันเข้าแล้ว ก็ยังน้อยกว่าโรคหลอดเลือดหัวใจเพียงโรคเดียว จึงเห็นได้ว่ามันเป็นโรคที่น่าสะพึงกลัวและน่าสนใจศึกษาเพื่อหาทางป้องกันเป็นอย่างยิ่ง สมัยปี ค.ศ. ๑๙๐๐ (พ.ศ. ๒๔๓๓) สถิติการตายด้วยโรคหัวใจมีเพียง ๙% เท่านั้น ครั้นถึง พ.ศ. ๒๔๙๙ ได้ถีบตัวสูงขึ้นเป็น ๔๐% ของการตายด้วยสาเหตุต่าง ๆ และได้ครองสถิติการตายเป็นอันดับหนึ่งเรื่อยมาจนทุกวันนี้

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๑ สถาบันโรคหัวใจแห่งชาติอเมริกันได้มีมติให้ทำการวิจัยว่า ทำไมคนจึงเป็นโรคหัวใจกันมาก ? ผลแห่งการวิจัยซึ่งได้ใช้เวลาตรวจสอบอย่างละเอียดถึง ๑๐ ปี จึงได้รายงานว่า โรคหลอดเลือดหัวใจมักเป็นในคนวัย ๕๐–๗๐ ปีมีถึงร้อยละ ๗๐ อายุระหว่าง ๔๐–๕๐ ปีมีร้อยละ ๑๕ และอายุระหว่าง ๓๐–๔๐ ปีมีเพียงร้อยละ ๓ เท่านั้น ผู้ชายเป็นมากกว่าผู้หญิง ๕ เท่า อาชีพที่ช่วยให้เป็นโรคนี้ได้ง่ายคือ นักธุรกิจและนักวิชาชีพที่ต้องนั่งประจำอยู่กับโต๊ะ ตลอดจนนักการปกครองที่มีภาระและรับผิดชอบมาก นอกจากนั้นการวิจัยครั้งนี้ยังได้พบข้อมูลสำคัญ ๖ ข้อที่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจคือ

๑. ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดสูง

๒. แรงดันเลือดสูง

๓. ความเครียด

๔. สูบบุหรี่จัด

๕. ขาดการออกกำลัง

๖. อ้วน

กับพบว่า โรคที่ช่วยให้เกดโรคหลอดเลือดหัวใจได้บ่อยที่สุด คือโรคเบาหวาน

๑. ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดสูง

โฆเลสเตอรอลเป็นสารพวกไขมัน จัดว่าเป็นตัวการสำคัญที่สุดที่ทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจขึ้น โดยที่พบว่าคนอเมริกันมักมีโฆเลสเตอรอลในเลือด ๒๖๐ มก.% จึงมีโอกาสเป็นโรคหัวใจ ได้ง่ายกว่า ชนชาว ญี่ปุ่นซึ่งมี ระดับ โฆเลสเตอรอลใน เลือดเพียง ๒๒๐ มก.% ถึง ๔ เท่า และโดยที่โฆเลสเตอรอลในเลือดจะสูงขึ้นเมื่ออายุมากเข้า ด้วยเหตุนี้โรคหลอดเลือดแข็ง และโรคหัวใจจึงพบได้บ่อยในผู้สูงอายุ นอกจากนั้นยังพบว่า คนที่มีรูปร่างอ้วนเตี้ยมักจะมีโฆเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าคนที่มีรูปร่างผอมสูง

โดยปกติแล้ว ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดไม่ควรเกิน ๒๕๐ มก.% แม้ว่าจะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยสูงอายุก็ตาม แต่ระดับที่ปลอดภัยจริง ๆ นั้นไม่ควรเกิน ๒๐๐ มก.% ทั้งนี้โดยที่พบว่าประเทศที่ไม่ใคร่มีโรคหลอดเลือดหัวใจ ระดับของโฆเลสเตอรอลในเลือดมักจะต่ำกว่า ๒๐๐.% ตรงกันข้าม ประเทศที่มีโรคหลอดเลือดหัวใจมากหรือในครอบครัวที่มักเป็นโรคหัวใจ ระดับโฆเลสเตอรอลมักสูงถึง ๓๐๐.%

ผลที่ได้นี้จึงช่วยยืนยันรายงานของแอนิทชฆ๊อฟ ในปี ๒๔๕๖ ที่ได้ทดลองเลี้ยงกระต่ายด้วยโฆเลสเตอรอล แล้วพบว่าทำให้เกิดเป็นโรคหลอดตีบแข็งขึ้นได้

การวิจัยอื่น ๆ ที่ช่วยสนับสนุนก็คือ พบว่าในประเทศที่มีการตายด้วยโรคหัวใจเป็นอันดับหนึ่ง นอกจากอเมริกาแล้วก็มีอังกฤษ แคนาดา ฟินแลนด์ ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ด้วยเนื้อ นม ไข่ ประชาชนจึงมักจะอ้วน และมีโฆเลสเตอรอลในเลือดอยู่ในเกณฑ์สูงทั้งสิ้น ส่วนประชาชนของ

ประเทศที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ เช่นญี่ปุ่น แอ๊ฟริกาใต้ อินเดียนแดง ชาวโอ-กินาวา และชาวอิตาลีตอนใต้ มีระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดต่ำ สถิติพบว่า คนอเมริกันกินไขมันมากถึง ๔๐% ของพลังงานทั้งสิ้น และเป็นโรคหัวใจมากกว่าชาวญี่ปุ่นที่กินไขมันเพียง ๑๕% ถึง ๑๐ เท่า ส่วนคนญี่ปุ่นที่อยู่ในฮาไวกินไขมัน ๓๐% ก็เป็นโรคหัวใจมากกว่าคนในประเทศญี่ปุ่นถึง ๔ เท่า แม้ในถิ่นเดียวกันเช่นในเค้ปทาวน์ก็พบว่าพวกฝรั่งซึ่งมีการกินดีอยู่ดีเป็นโรคหัวใจมากกว่าชนชาวพื้นเมืองบันตูซึ่งมีการกินอยู่อย่างแร้นแค้น ในเกาหลีได้มีการตรวจโฆเลสเตอรอลในเลือดของทหารซึ่งกินอาหารที่มีไขมันเพียงร้อยละ ๑๕ ของแคลอรี่ทั้งหมด ก็พบว่าระดับของโฆเลสเตอรอล ในเลือดต่ำกว่าของทหารอเมริกันซึ่งกินอาหารไขมันถึงร้อยละ ๔๐ สอดคล้องกับการตรวจศพที่ตายในสนามรบ คือพบว่าทหารเกาหลีมีภาวะหลอดเลือดตีบแข็งน้อยกว่าทหารอเมริกันมาก ต่อมาได้ลองให้ทหารเกาหลีกินอาหารอเมริกันดูบ้าง ก็พบว่าระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดจะสูงขึ้นพร้อมทั้งเป็นหลอดเลือดหัวใจมากขึ้น ในบ้านเราก็เช่นกันปรากฏว่าพวกที่อยู่ในกรุงซึ่งมีฐานะดีจะมีโฆเลสตอรอลในเลือด สูงและเป็น โรคหัวใจกันมากขึ้นอย่างผิดปกติ ดังเช่นที่ได้อ่านข่าวพบการตายด้วยโรคหัวใจวายในหน้าหนังสือพิมพ์เกือบเป็นประจำวันส่วนพวกที่อยู่ตามหัวเมืองหรือผู้ที่มีฐานะไม่ใคร่ดีนัก ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดมักจะต่ำและไม่ใคร่เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

การศึกษาต่อมาทราบว่า ชนิดของ ไขมันที่กินก็มี ความสำ คัญเป็นอย่า งมาก กล่าวคือแอนเดอร์สันและแอนเซลคีส์แห่งมหาวิทยาลัยมินเนโซต้าพบว่า การกินไขมันที่อิ่มตัวซึ่งให้พลังงานเพิ่มเพียง ๑% จะทำให้ซีรั่มโฆเลสเตอรอลเพิ่ม ๒.๗๔ มก.% ตรงกันข้าม การกินไขมันที่ไม่อิ่มตัว ๑% จะช่วยลดซีรั่มโฆเลสเตอรอลได้ ๑.๓๑ มก.% นั่นคือถ้ากินไขมันที่อิ่มตัว ๑ กรัม จะต้องกินไขมันที่ไม่อิ่มตัวถึง ๒ กรัมจึงจะช่วยป้องกันไม่ให้โฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่ม และ น.พ. สแต๋ร์ ศจ.หัวหน้าภาควิชาโภชนาการ

ของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้กล่าวว่า การลดโฆเลสเตอรอลในเลือดลงได้ ๑๐% จะช่วยลดการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจลงได้ถึง ๒๐%

๒. แรงดันเลือดสูง

ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูง ๑๖๐ มม. ปรอท มีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้บ่อยกว่าคนที่มีแรงดันเลือด ๑๒๐ มม. ปรอทถึง ๔ เท่า จึงเป็นการช่วยสนับสนุนคำกล่าวของนางแพทย์เวอเน่อร์เฮ็คพยาธิแพทย์ผู้มีชื่อเสียง ซึ่งเป็นคนแรกที่ได้ชี้ให้เห็นเมื่อเกือบ ๖๐ ปีมาแล้ว (พ.ศ. ๒๔๖๓) ว่าแรงดันเลือดสูงที่เป็นอยู่นาน ๆ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดตีบแข็ง

เอ็บสไตน์แห่งมลรัฐมิชิแกน ได้รายงานการตรวจผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจจำนวนมาก พบว่าพวกนี้มักจะมีโฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มและแรงดันเลือดสูงเสมอ กับพบว่าระดับของโฆเลสเตอรอลในเลือดเป็นเครื่องบ่งชี้ที่ดีสำหรับคนวัยหนุ่มสาว ส่วนค่าของแรงดันเลือดเป็นดรรชนีที่ดีในคนสูงอายุ

เกี่ยวกับแรงดันเลือดสูงนี้ แร็บสันในปี ๒๔๙๒ ได้รายงานว่า ผู้ที่ตายด้วยหัวใจวายอย่างกะทันหันมักจะเป็นกับผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงถึง ๒ ใน ๓ นอกจากนั้น ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงและหลอดเลือดโคโรนารีย์ตีบ มักเกิดการอุดตันของหลอดเลือดจากธรอมโบสิส ยังผลให้เกิดอินฟาคท์ได้บ่อยกว่าคนที่มีแรงดันเลือดปกติ เรื่องนี้ได้รับการสนับสนุนโดย แฆนเธ่อร์ในปี ๒๕๐๖ จากการตรวจศพว่าพบได้บ่อย ๗๐–๙๓%

พอลวูดในปี ๒๕๐๒ ได้กล่าวว่า แรงดันเลือดสูงนี้มีความสัมพันธ์กับความเจริญของโลกทางด้านวัตถุ จัดว่าเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจ หลอดเลือดแตกในสมอง นัยน์ตาบอด และอัมพาต ผลการวิจัยของบริษัทประกันชีวิตในอเมริกาก็พบว่าแรงดันเลือดสูงเป็นสาเหตุของการตายที่สำคัญอันดับหนึ่งโดยมีอัตราตายสูงถึง ๓๔๙ ต่อ

๑ แสนคน ส่วนที่ตายด้วยโรคมะเร็งมีเพียง ๑๐๔ คนเท่านั้น และจำนวนผู้ป่วยก็เพิ่มมากขึ้นทุกปีโดยเฉพาะพวกข้าราชการ ผู้จัดการ หรือหัวหน้าหน่วยงานเป็นดันเลือดสูง ๔๓%

๓. ความเครียด

ความเครียดคือความเหนื่อยกายเหนื่อยใจ ความวุ่นวิตกกังวล อารมณ์ที่รุนแรง ฯลฯ ยังผลให้มีการหลั่งฮอร์โมนแอดเรนะลีนและคอร์ติโซนจากต่อมหมวกไตออกมามากกว่าปกติทำให้ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่ม และช่วยให้เป็นโรคหัวใจได้ง่ายกว่าคนที่มีความเป็นอยู่อย่างสบาย ๆ ไม่ต้องมีการรับผิดชอบมาก นั่นคือผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักไม่ใคร่เป็นโรคหัวใจ

เกี่ยวกับเรื่องความเครียดนี้มีรายงานที่น่าสนใจคือ เชฟเฟร่อและสไตน์-เบอรกได้ทดลองฉีดแอดเรนะลีนในสุนัข พบว่าโฆเลสเตอรอลในเลือดจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว และได้มีรายงานว่าพวกนักบินรบเมื่อถูกเรียกให้ขึ้นประจำการบนเรือบิน ระดับของโฆเลสเตอรอลในเลือดจะเพิ่ม ตัวอย่างที่ช่วยสนับสนุนอีกก็คือข้าราชการผู้หนึ่งซึ่งทำงานอยู่ในทำเนียบประธานาธิบดีอเมริกันในตำแหน่งที่ไม่สำคัญนัก มีระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดปกติครั้นต่อมาได้เลื่อนตำแหน่งที่ต้องมีความรับผิดชอบมาก ปรากฏว่าโฆเลสเตอรอลได้เพิ่มขึ้นอย่างผิดปกติ พวกสมุห์บัญชีของธนาคารและร้านค้าต่าง ๆ ก็เช่นกัน ปรากฏว่าโฆเลสเตอรอลในเลือดจะเพิ่มขึ้นระหว่างที่มีการงบดุลย์ และลดลงภายหลังที่งานได้เสร็จสิ้นลง ด้วยเหตุนี้นายแพทย์ฟรีดแมนแห่งแซนฟรานซิสโกจึงได้กล่าวเมื่อปี ๒๕๐๒ ว่า คนที่คร่ำเคร่งอยู่กับงานจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ง่ายกว่าคนที่ทำงานตามสบาย ๖–๘ เท่า

๔. การสูบบุหรี่

ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่สูบบุหรี่วันละ ๑๐ มวนมีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้บ่อยกว่าผู้ที่ไม่สูบเท่าตัว ถ้าสูบวันละ ๒๐ มวนจะเป็นมากขึ้น ๔ เท่า และถ้าสูบเกิน

วันละ ๔๐ มวนจะเป็นมากขึ้นถึง ๙ เท่า ทั้งนี้โดยที่สารนิโคตีนในบุหรี่เมื่อถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสโลหิตแล้ว จะไปออกฤทธิ์ทำให้หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะกับทำให้กล้ามเนื้อในผนังของหลอดเลือดหดตัว เป็นเหตุให้รูของหลอดเลือดตีบลง เลือดไหลไม่สะดวก จึงมีโอกาสทำให้เกิดเป็นโรคหัวใจและแกร็งกรีนของขาได้ง่าย นอกจากนั้นยังพบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มักจะมีระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่มและแรงดันเลือดสูงด้วย เข้าใจว่าคงเป็นผลของความเครียดหรือการกดดันทางประสาทซึ่งจะช่วยให้สูบบุหรี่จัดขึ้น

มุลคาปี้แห่งไอร์แลนด์ได้ตรวจคนเป็นโรคหัวใจ ๘๐๐ คนที่มีอายุต่ำกว่า ๖๐ ปี พบว่าส่วนมากเป็นผู้ที่สูบบุหรี่จัดบรุนเน่อร์แห่งอิสราเอลก็ได้รายงานว่า ผู้ที่เป็น โรคหัวใจมักมีอาชีพนั่งอยู่กับโต๊ะ อ้วนและสูบบุหรี่จัด

นายแพทย์ไว้ท์แห่งซิดนี่ย์ ออสเตรเลีย ได้บรรยายในที่ประชุมเรื่องโรคหัวใจ ณ ประเทศอเมริกาเมื่อปี ๒๕๐๘ ว่า เรื่องที่น่าวิตกมากก็คือ ในระยะหลัง ๆ นี้ ประชาชนในประเทศที่เจริญแล้วเริ่มเป็นโรคหัวใจกันมากขึ้นในวัยที่ต่ำกว่า ๔๕ ปี จนอาจกล่าวได้ว่า "เป็นก่อนวัยที่ควร" ผลของการค้นคว้าปรากฏว่า มักเป็นกับคนที่อ้วน คนที่เป็นโรคเบาหวาน กับคนที่สูบบุหรี่จัด ส่วนใหญ่แล้วจะยังไม่เกิดก่อนอายุ ๓๐ ปี แต่พอหลังอายุ ๓๕ ปี ไปแล้วกร๊าฟที่แสดงสถิติจะพุ่งขึ้นสูงทันที และพบว่าเป็นกับผู้ชายเสียเป็นส่วนมาก

๕. ขาดการออกกำลัง

ผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ ๆ นักกีฬา หรือคนงาน มีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังถึง ๔ เท่า ทั้งนี้โดยที่การออกกำลังจะช่วยให้ร่างกายเผาผลาญน้ำตาลและไขมันมากขึ้น ช่วยให้โฆเลสเตอรอลในเลือดลดลง ช่วยให้หัวใจเจริญแข็งแรงดีขึ้น กับช่วยให้หลอดเลือดขยายตัวเพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะคือกล้ามเนื้อลายและกล้ามเนื้อหัวใจได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงมากขึ้น

เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย นายแพทย์มอริสในอังกฤษเมื่อปี ๒๔๙๖ ได้ตรวจพบว่า คนขายตั๋วรถเมล์ซึ่งต้องเดินอยู่ตลอดเวลา มีอัตราเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถซึ่งต้องนั่งอยู่กับที่เฉย ๆ ทั้ง ๆ ที่ทำงานด้วยเวลาเท่า ๆ กันและการกินอยู่ก็คล้ายคลึงกันมาก คงแตกต่างกันที่การออกกำลังกายและความเครียดเท่านั้น ต่อมาในปี ๒๕๐๒ เขาจึงได้ตรวจพวกบุรุษไปรษณีย์ ระหว่างพวกที่ออกเดินหรือขี่จักรยานไปส่งจดหมายกับพวกที่นั่งอยู่ในสำนักงานเพื่อขจัดปัญหาเรื่องความเครียดก็พบว่าพวยที่เดินส่งจดหมายเป็นโรคหัวใจน้อยกว่ามาก

คาร์โนเวน ในปี ๒๕๐๔ ได้ศึกษาคนงานเลื่อยซุงในป่าของประเทศฟินแลนด์ ซึ่งทำงานหนักและกินจุถึงวันละ ๔,๗๐๐ แคลอรี่และเป็นไขมันกว่า ๔๕% แต่ซีรั่มโฆเลสเตอรอลก็หาได้สูงกว่าชาวฟินแลนด์คนอื่น ๆ ที่กินน้อยกว่า และกินไขมันเพียง ๓๕% เท่านั้น นายแพทย์จีเซ็ลล์และมัยแอร์ในปี ๒๕๐๕ ก็ได้ศึกษาชนชาวสวิสที่อยู่ตามชนบท พบว่าทั้ง ๆ ที่พวกนี้กินไขมันมากกว่าและได้รับพลังงานมากกว่าพวกที่อยู่ในเมืองถึง ๑,๐๐๐ แคลอรี่ แต่ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดกลับต่ำกว่าเสียอีกทั้งหญิงและชาย ที่เมืองบ๊อสตันในสหรัฐอเมริกามีชาวไอริชอยู่มาก โดยอพยพมาอยู่ตั้งแต่เล็กและทำมาหากินจนร่ำรวย มีการกินดีอยู่ดี นายแพทย์สแตร์แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้ศึกษาบุคคลเหล่านี้ เปรียบเทียบกับพี่น้องแท้ ๆ ของเขาซึ่งยังคงอยู่ที่ไอร์แลนด์ ผลปรากฏว่า ชาวไอริชที่อยู่ในอเมริกามีระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่าและเป็นโรคหัวใจมากกว่า ทั้ง ๆ ที่พี่น้องสองฝั่งมหาสมุทรนี้นิยมกินไขมันมากเหมือนกัน สิ่งที่ต่างกันก็คือ พวกที่อยู่ในบ๊อสตันไปไหนมาไหนก็นั่งรถยนต์ ส่วนพวกที่อยู่ในไอร์แลนด์ไปไหนก็ปั่นจักรยาน จึงได้ลงความเห็นว่า การออกกำลังกายจะช่วยลดระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดและการเป็นโรคหัวใจได้

นายแพทย์เทเล่อร์ ก็ได้สนับสนุนผลงานนี้ในปี ๒๕๐๕ โดยศึกษาคนงานรถไฟ ๓ ประเภทคือ เสมียน ผู้คอยสับเปลี่ยนรางรถ และการ์ดรถ พบว่าโรคหลอด

เลือดหัวใจจะเป็นมากกับคนที่ออกแรงน้อย คือพบ ๕.๗ ต่อพันในพวกเสมียน ๓.๙ ต่อพันในพวกที่คอยสับเปลี่ยนรางรถ และ ๒.๘ ต่อพันในพวกการ์ดรถที่ต้องเดินอยู่เรื่อย

เบรสเลาว์ ได้รายงานว่า คนที่ทำงานชนิดนั่งกับโต๊ะทั้งวันในแคลิฟอร์เนียจะเป็นโรคหัวใจตายมากกว่าคนที่ทำงานกลางแจ้งถึง ๔๐% แฟร้งค์ก็ได้พบเช่นเดียวกันว่า ผู้ป่วยที่ไม่ใคร่ได้ออกกำลังจะตายด้วยโรคหัวใจถึง ๔๐% ส่วนพวกที่หมั่นออกกำลังจะตายเพียง ๑๗% เท่านั้น

นายแพทย์คาลสันในปี ๒๕๑๐ ได้วิเคราะห์สารพวกไขมันในหนูที่ให้ออกกำลังถีบจักรอยู่ ๔ สัปดาห์ ๆ ละ ๕ วัน ๆ ละ ๓ ชั่วโมง เปรียบเทียบกับหนูที่ไม่ได้ออกกำลัง ได้ผลดังนี้คือ ในพวกหนูที่ออกกำลังมีซีรั่มโฆเลสเตอรอลเฉลี่ยได้ ๒๔๙ มก.% ฟอสโฟไลปิด ๓๔๗ มก.% ไขมัน ๔.๒ มิลลิโมลต่อลิตร ส่วนหนูที่ออกกำลังจะมีซีรั่มโฆเลสเตอรอลเฉลี่ยได้ ๑๘๖ มก.% ฟอสโฟไลปิด ๒๔๐ มก.% กับไขมัน ๑.๙ มิลลิโมลต่อลิตร แสดงว่าการออกกำลังกายจะช่วยลดสารพวกไขมันในเลือดได้ทุกชนิดเป็นอย่างมาก ซึ่งเขาเข้าใจว่า เนื่องจากทำให้มีการเคลื่อนย้ายกรดไขมันจากเยื่อไขมันตามใต้หนังมาสู่กล้ามเนื้อแทนที่จะไปสู่ตับ จึงได้มีการเผาผลาญให้หมดไป

ประโยชน์ของการออกกำลังที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งคือ เอ็คสไตน์ในปี๒๕๐๐ พบว่า จะช่วยให้มีการแตกแขนงของหลอดเลือดใหม่ไปเลี้ยงหัวใจได้ในรายที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบช่วยให้อาการของโรคหัวใจทุเลาลงได้

โดยที่การออกกำลังมีประโยชน์อย่างมากมายทั้งในคนปกติและคนที่เป็นโรคหัวใจ รวมทั้งคนที่เป็นโรคอ้วน โรคเบาหวาน ในวงการแพทย์จึงถือว่าการออกกำลังกายเป็นยาอายุวัฒนะที่สำคัญอย่างยิ่งซึ่งผู้เป็นนักบริหาร ผู้จัดการ พ่อค้า คหบดี แม่บ้าน ผู้ที่มีอายุเกิน ๔๐ ปีขึ้นไป หรือผู้ที่รู้สึกตัวว่าจะอ้วน ควรจะได้ใช้เวลาเพื่อ

บริหารกายหรือออกกำลังอย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง เพราะนอกจากจะช่วยให้แข็งแรงและสุขภาพอนามัยดีแล้ว ยังช่วยให้มีรูปทรงสวยและแลดูเป็นหนุ่มเสมอสาวเสมออีกด้วย

๖. เรื่องอ้วน

ผลการวิจัยปรากฏว่า คนที่น้ำหนักเกินกว่าปกติ ๒๐% มีโอกาสเป็นโรคหัวใจได้ง่ายขึ้นเท่าตัว และโดยที่คนเราทั้งหญิงและชายมักจะอ้วนขึ้นภายหลังอายุ ๔๐ ปี เนื่องจากมีการออกกำลังน้อยลง แต่คงกินเท่าเดิมหรือกลับจะมากขึ้นด้วยซ้ำ เพราะมีเงินทองพอที่จะจับจ่ายใช้สอยได้สะดวกขึ้น สถิติที่ได้จากการสำรวจครั้งนี้ก็ช่วยยืนยันโดยพบว่าผู้ที่อยู่ในวัย ๓๐ ปีเป็นโรคอ้วน ๘% แต่ผู้ที่อยู่ในวัย ๕๐ ปีจะอ้วนถึง ๒๓% และโดยที่โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดสูง แรงดันเลือดสูงและโรคเบาหวาน ฉะนั้นจึงไม่เป็นปัญหาว่าโอกาสที่จะเกิดเป็นโรคหัวใจก็ย่อมมีมากขึ้น นอกจากนั้นยังพบว่าเมื่อคนอ้วนลดน้ำหนักลงได้ ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดและแรงดันเลือดก็จะลดลงด้วย

ผลของการวิจัยนี้ช่วยแสดงให้ทราบว่า การที่คนอเมริกันเป็นโรคหัวใจกันมากก็เพราะเนื่องจากอุปนิสัยในการกินเป็นสำคัญ คือนิยมกินไขมันมากเกิน ๔๐% ของแคลอรี่ทั้งสิ้น จึงเป็นเหตุให้อ้วน เป็นเหตุให้ไขมันในเลือดสูงกว่าปกติ จึงได้มีการเผยแพร่ให้มีการปฏิวัติในเรื่องการกินเสียใหม่ คือ

๑. **ให้ลดการกินไขมัน** ให้คงเหลือเพียง ๒๕% ของแคลอรี่ทั้งสิ้น เพื่อร่างกายจะได้เผาผลาญให้หมดไป ไม่มีเหลือสำหรับนำมาใช้สังเคราะห์โฆเลสเตอรอลให้มากจนเกินไป และที่สำคัญคือจะได้ไม่อ้วน

๒. **ให้กินน้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์** โดยที่การทดลองพบว่าการกินน้ำมันที่ได้จากสัตว์ เช่น นม เนย ครีม ไข่แดง น้ำมันหมู และน้ำมันสัตว์อื่น ๆ จะทำให้ระดับโฆเลสเตอรอลในเลือดเพิ่ม เนื่องจากร่างกายนำไปใช้สังเคราะห์เป็นโฆเลสเตอรอลได้

ตรงกันข้ามการกินน้ำมันพืช (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว) จะช่วยลดโฆเลสเตอรอล ทั้งนี้เนื่องจากน้ำมันที่ได้จากสัตว์และน้ำมันมะพร้าวเป็นน้ำมันชนิดที่อิ่มตัว ส่วนน้ำมันพืชอย่างอื่น ๆ เป็นชนิดที่ไม่อิ่มตัว

๓. **ให้เลิกกินอาหารที่มีโฆเลสเตอรอลมาก** ได้แก่ สมองวัว ไข่แดงและพวกอวัยวะเครื่องในของสัตว์ต่าง ๆ กับได้แนะว่าผู้ใหญ่ไม่ควรกินไข่เกินวันละ ๑ ฟอง

การป้องกัน

ปัญหาที่สำคัญที่สุดคือ ทำอย่างไรจึงจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ? นายแพทย์พอลดัดลี่ย์ไวท์ นายกสมาคมได้กล่าวเปิดการประชุมว่า "จากประสบการณ์ในการวิจัย และรักษาโรคหัวใจของข้าพเจ้ามาเป็นเวลา ๔๐ ปี ข้าพเจ้ามีความเห็นว่า โรคของหัวใจและหลอดเลือดนี้สามารถป้องกันได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่ยังอยู่ในวัยกลางคน" ต่อมาในการประชุมใหญ่ครั้งที่ ๖ ณ กรุงลอนดอนเมื่อเร็ว ๆ นี้ ที่ประชุมก็ได้เน้นถึงความจำเป็นของการตรวจให้พบโรคหัวใจเสียแต่เนิ่น ๆ เพื่อจะได้รีบจัดการรักษาให้ทันท่วงที กับได้มีมติว่า การตรวจและการบำบัดดังกล่าวควรจะได้กระทำกันให้เป็นกาลแพร่หลายในทุก ๆ ประเทศทั่วโลก

นายแพทย์วิลเลียมแคเนลกล่าวว่า "โรคหัวใจไม่ใช่เป็นโรคที่เกิดตามธรรมชาติ แต่ตัวของเราเองนั่นแหละเป็นผู้ทำให้มันเกิดขึ้น ถ้าหากเราจะได้ศึกษาให้ทราบถึงมูลเหตุเสียแล้วก็ย่อมป้องกันได้"

แม็คเกนดี้ ศาสตราจารย์โภชนาการแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดได้กล่าวว่า อาหารเป็นสาเหตุที่สำคัญเกี่ยวกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหัวใจนี้จะเริ่มเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อครั้งเป็นทารกแล้ว โดยที่อาหารของทารกนั้นมีเกลือและไขมันที่อิ่มตัวมากเกินไป ทั้งนี้โดยที่มารดาเตรียมอาหารขึ้นตามรสที่ตนชอบ หาใช่รสที่ทารกชอบไม่ ฉะนั้นพอทารกเหล่านี้เติบโตสู่วัยรุ่น โฆเลสเตอรอลในเลือดก็เริ่มสูงผิดปกติแล้ว

นายแพทย์อีนอสและพวกในปี ๒๔๙๘ ได้ตรวจศพทหารที่ตายในสงครามเกาหลี ๓๐๐ คน อายุเฉลี่ย ๒๒.๑ ปี พบว่ามีโฆเลสเตอรอลจับที่ผนังของหลอดเลือดโคโรนารี่ย์ของหัวใจแล้วถึง ๗๗% ในจำนวนนี้ ๑๒.๓% หลอดเลือดหัวใจตีบจนเหลือขนาดของรูเพียงครึ่งหนึ่งของ ๆ เดิมเท่านั้น และยังไม่มีอาการของโรคหัวใจเลย ด้วยเหตุนี้จึงควรแก้นิสัยและวิธีการบริโภคเสียใหม่ในทุก ๆ ระยะของชีวิต แม้ว่าโรคหัวใจนี้กว่าจะปรากฏอาการก็มักจะล่วงเข้าสู่วัยสูงอายุแล้วก็ตาม แต่เมื่อเป็นขึ้นมาแล้วก็รักษาได้ยาก จึงไม่เป็นปัญหาว่า "กันดีกว่าแก้" ฉะนั้นเมื่อเร็ว ๆ นี้เองสถาบันโรคหัวใจแห่งชาติของอเมริกาจึงได้จัดพิมพ์สมุดคู่มือว่าด้วยโรคหัวใจเฉพาะเด็กๆ ขึ้น สอนให้รู้ถึงความร้ายแรงและการป้องกันโรค สอนให้รู้ถึงความสำคัญของโฆเลสเตอรอลในเลือด สอนให้ระวังอาหาร ๑๐ ชนิดที่ "ต้องห้าม" หรือไม่ควรกินมากจนเกินไป ได้แก่ เนย นม (ที่ยังไม่ได้เอาไขมันออก) ไขมันสัตว์ กับน้ำมันสัตว์ต่าง ๆ และที่สำคัญมากอีกหนึ่งคือน้ำมันมะพร้าวหรือกะทิ (ผู้เขียน) กับได้เน้นว่าเด็ก ๆ ที่มีบิดามารดาหรือญาติพี่น้องถึงแก่กรรมด้วยโรคหัวใจก็ยิ่งจำจะต้องระมัดระวังตัวเป็นพิเศษ

จึงสรุปได้ว่า หลักที่สำคัญเกี่ยวกับการป้องกันคือ

๑. **อย่ากินอาหารที่มีไขมันหรือมีโฆเลสเตอรอลมาก** ควรกินน้ำมันจากสัตว์ต่าง ๆ ให้น้อยลง และเปลี่ยนมากินน้ำมันพืชแทน (ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว)

๒. **ถ้าหากเป็นคนอ้วน** ก็ต้องพยายามลดน้ำหนักตัวลง ซึ่งพบว่าจะช่วยให้โฆเลสเตอรอลในเลือดและแรงดันเลือดสูงลดลงด้วย

๓. **หมั่นออกกำลังกาย** จะช่วยให้มีการเผาไหม้คาร์โบฮัยเดรตรวมทั้งไขมันและโฆเลสเตอรอลด้วย ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น รวมทั้งช่วยให้หัวใจและปอดแข็งแรง

๔. **หัดเป็นคนใจเย็นและตัดความวิตกกังวลต่าง ๆ เสียให้สิ้น** อย่าทำ

งานตรากตรำที่ต้องใช้สมองมากนัก การตากอากาศหรือหยุดพักผ่อนหย่อนใจเป็นครั้งคราวจะช่วยลดความเครียดลงได้มาก และทำให้แลดูกระชุ่มกระชวยอยู่เสมอ

๕. ถ้าหากเป็นคนสูบบุหรี่จัดก็ต้องพยายามเลิกหรือสูบให้น้อยลง คือให้รู้จักกลัวตายเสียบ้างจะได้มีชีวิตอยู่ชมโลกได้นานขึ้น รวมทั้งทำให้สุขภาพที่ทรุดโทรมกลับดีขึ้นมาอย่างประหลาด บุหรี่นี้จัดว่าเป็นยาพิษโดยแท้ การสูบแต่ละครั้งเท่ากับเอาพิษเข้าไปในตัว เพราะนอกจากจะเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจแล้ว ยังเป็นสาเหตุสำคัญของมะเร็งในปอด ถุงลมในปอดพอง และหลอดเลือดตีบที่ขา ทำให้ปวดน่องและเกิดแก็งกรีน ต้องตัดขาทิ้งอีกด้วย

การละเลยข้อปฏิบัติดังกล่าว โดยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือไม่ได้นึกถึงอนาคต เพราะเห็นว่าขณะนี้ตนก็สบายดีอยู่ ย่อมได้รับผลร้ายในระยะ ๑๐–๒๐ ปีข้างหน้าอย่างไม่มีปัญหา และเมื่อผลเกิดขึ้นก็เป็นการสายเกินแก้เสียแล้ว

โรคหัวใจ

ศอ. น.พ. เสนอ อินทรสุขศรี

โรคหัวใจเป็นโรคหนึ่งที่ได้ทำลายชีวิตมนุษย์ลงปีหนึ่งๆ เป็นจำนวนมาก จนนับได้ว่าเป็นโรคอันดับหนึ่ง ในบรรดาโรคทั้งหลายที่ทำให้มนุษย์เสียชีวิตไป มักจะมีปัญหาที่ประชาชนส่วนมากอยากจะทราบกันมากก็คือ อยากจะทราบว่าอาการของโรคหัวใจนั้นมีอย่างไร และเราจะต้องรู้สึกอย่างไรว่าเราเป็นโรคหัวใจ ปัญหาดังกล่าวนี้ ขอตอบให้เข้าใจว่า คนไข้เป็นโรคหัวใจอยู่แล้วนั้น ถ้าหากเป็นอยู่ในระยะที่เป็นมากแล้ว ส่วนมากหาได้มีอาการที่ผิดปกติแต่อย่างไรไม่ จำนวนมากรายยังคงมีความรู้สึกว่าตนสมบูรณ์ดีเยี่ยงบุคคลทั้งหลาย เพราะคนเหล่านั้นใช้ชีวิตของตนไปอย่างธรรมดา ๆ และหัวใจยังอาจทนต่อความเป็นอยู่อย่างปกติได้ เมื่อใดหัวใจต้องรับภาระในการทำงานอย่างหนักเกินกว่าที่ควร อาการผิดปกติจึงปรากฏขึ้น คนไข้จะเริ่มสังเกตว่าตนหายใจได้สั้น ๆ และหายใจขัด ๆ จนถึงกับนอนราบ ๆ ไม่ได้ ต้องลุกขึ้นนั่งพิงหายใจ อาการเช่นนี้จะเกิดขึ้นเมื่อได้ออกแรงหรือทำงาน ซึ่งในระยะ ๆ ก็เป็นที่ตนเคยปฏิบัติได้ แต่ตอนหลัง ๆ เพียงออกแรงเล็กน้อยก็รู้สึกเหนื่อยทันที พร้อม ๆ กันนั้นก็จะมีอาการบวมที่เท้าและข้อมืออ่อนเพลีย มึน ซึม รู้สึกหัวใจเต้นแรง และถ้าหากในรายที่เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจไม่เพียงพอ จะเกิดอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรงที่บริเวณหัวใจอาการเจ็บหัวใจนี้จะมีที่หน้าอกเบื้องซ้ายและปวดแผ่ไปทางต้นคอผ่านไปถึงแขน มักจะเกิดขึ้นเมื่อมีอาการออกแรง การตื่นเต้น การเปลี่ยนแปลงของอารมณ์หรือภายหลังอิ่ม

อาหารในเวลาที่อิ่มอาหารเต็มที่ ถ้าหากออกแรงใด ๆ สักเล็กน้อยเท่านั้น อาการเจ็บหัวใจจะเกิดขึ้นได้ง่ายทันที

การเจ็บที่หน้าอก มีอาการอ่อนเพลีย เหงื่อออกและซึมไปพร้อม ๆ กันนี้ มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากมีเลือดลิ่มแข็งอุดตันเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ บางครั้งชาวบ้านมักคิดไปว่าอาการเช่นนั้น เป็นอาการของอาหารไม่ย่อยหรือท้องเฟ้อเท่านั้น แต่อาการเช่นนั้นมักจะทำให้แพทย์ตื่นตกใจกลัวและเป็นห่วงถึงเรื่องโรคหัวใจนี้อยู่ตลอดเวลา ถ้าหากได้พบคนไข้เช่นนั้นมาหาตน เพราะไม่เวลาใดก็เวลาหนึ่ง ที่ตนจะต้องถูกตาม หรือรีบนำคนไข้ไปส่งยังโรงพยาบาลโดยด่วนที่สุด

เมื่อพูดถึงต้นเหตุของโรคหัวใจแล้ว ก็พอจะทราบอย่างกว้าง ๆ ได้ว่า ต้นเหตุนั้นจะเป็นอย่างไรก็ตาม ที่มาทำให้หัวใจต้องทำงานหนักจนเกินไปนั่นเอง มีบางเหตุที่ทำให้มีการทำลายตัวกล้ามเนื้อของหัวใจด้วย

เราอาจแบ่งโรคหัวใจนั้นออกได้ง่าย ๆ เป็น ๖ พวกด้วยกันดังนี้

พวกที่ ๑ พวกโรคประสาท ซึ่งมีอาการทำให้สงสัยว่าจะเป็นโรคของหัวใจ หรือคิดว่าตนเป็นโรคหัวใจ แต่โดยแท้จริงหัวใจยังคงปกติดี

พวกที่ ๒ โรคหัวใจจากโรคไข้รูมาติค พวกนี้พบได้มากในคนที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว

พวกที่ ๓ โรคหัวใจที่เนื่องมาจากแรงดันเลือดสูง

พวกที่ ๔ โรคเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจ

พวกที่ ๕ ซิฟิลิสของหัวใจ

พวกที่ ๖ โรคหัวใจแต่กำเนิด โดยมีความผิดปกติของหัวใจมาแต่กำเนิด

สำหรับพวกแรก คือพวกโรคประสาทที่มีอุปาทานว่าเป็นโรคหัวใจนั้นมักจะพบได้มาก คนไข้เหล่านั้นมักจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และรู้สึกหัวใจตนเต้นอย่างแรงซึ่งเป็น ผลมาจากอาการทางประสาท เมื่อมีอารมณ์ตื่นตก ใจกลัวหรือกังวลวิตก

ต่าง ๆ อาการของคนไข้พวกนี้มักจะมีได้มากและแทบจะเป็นอาการของโรคเกือบทุกชนิด บางครั้งที่จะมีอาการเจ็บในอกเหมือนกัน เมื่อตรวจแล้วจะไม่พบอาการแสดงใด ๆ ที่บอกว่าเป็นโรคหัวใจเลยแต่จะพบโรคประสาทแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแพทย์ก็มักจะให้การรักษาอย่างโรคประสาท และอาการต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ทุเลาหายไปได้ โรคหัวใจอันเกิดจากอุปาทานเช่นนี้สมัยก่อน ๆ นั้น แพทย์มักจะบอกคนไข้ในเมื่อคนไข้ต้องการทราบว่าตนเป็นโรคอะไรนั้นว่าโรคหัวใจอ่อน ซึ่งโดยความตั้งใจนั้นไม่ได้หมายความถึงว่าเป็นโรคของหัวใจแท้ ๆ แต่เป็นโรคใจขาดความเข้มแข็งอดทนต่ออารมณ์ของตนเอง เพราะถ้าหากจะบอกคนไข้ว่าเป็นโรคประสาทแล้ว สมัยก่อนนั้นเมื่อยังไม่เข้าใจความหมายของโรคประสาท ก็มักจะไปเข้าใจเอาว่า แพทย์กล่าวหาว่าตนเป็นโรคจิต ซึ่งจะทำให้เกิดความไม่พอใจแพทย์ขึ้น แพทย์จึงต้องหาทางที่จะใช้คำพูดไปอีกด้านหนึ่ง คือ หมายถึงจิตใจเสีย ส่วนคนไข้กลับคิดเอาว่าตนเป็นโรคที่หัวใจ ไม่ได้คิดไปว่าเป็นโรคทางจิตใจ บางคนเลยยิ่งทำให้เพิ่มความหวาดวิตกกังวลต่อโรคหัวใจอ่อนของตนมากยิ่งขึ้นก็มี ปัจจุบันนี้คำว่าโรคหัวใจอ่อนไม่ควรจะมีในวงการแพทย์อีกต่อไปแล้ว

สำหรับโรคหัวใจแท้ ๆ นั้น โดยทั่วไปคนไข้นับจำนวนพัน ๆ ซึ่งโรคไม่รุนแรงมากมายนั้น ยังคงทำงานประกอบอาชีพและใช้ชีวิตตามปกติ ไม่มีวิตกกังวลอย่างไรเลยแม้แต่น้อย ความตื่นกลัวและวิตกกังวลกับการเป็นโรคหัวใจของตนนั้น มักจะมีได้แตกต่างกันไปเป็นบุคคล บางคนไม่ตกใจและกลัวโรคหัวใจที่ตนเป็นเลย บางคนความกลัวนั้นมีมากเกินยิ่งไปกว่าโรคที่เป็นเสียอีก ความกลัวและความวิตกกังวลจนเกินไป จนเป็นเหตุที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่ทำให้หัวใจยิ่งต้องทำงานหนักมากยิ่งขึ้น ความขาดกลัวนี้จะทำให้คนผู้นั้น ดำเนินไปสู่โรคต่าง ๆ ได้ทั้ง ๆ ที่หัวใจปกติ ได้แก่โรคแรงดันเลือดสูง โรคไข้รูมาติค โรคเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจ โรคของต่อมธัยรอยด์ และ

โรคที่ทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วมาตลอดเวลา โรคต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้นเหตุนำไปสู่โรคหัวใจได้ และถ้าเป็นโรคหัวใจอยู่ก่อนแล้วก็จะทำให้หัวใจวายได้ง่ายยิ่งขึ้น

อารมณ์ ขลาดวิตกกังวลต่าง ๆ นั้น อาจถูกอบรมให้เกิดขึ้นและฝังอยู่ในจิตใจมาเป็นเวลานานนับตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งอาจเนื่องมาจากมีพ่อแม่ที่ตื่นกลัว หรือครอบครัวขาดความสงบสุข เมื่อโตขึ้นมาอารมณ์ขาดกลัวเหล่านั้นก็จะตามติดมาด้วย เมื่อได้ประสบความยุ่งยากต่อการดำเนินชีวิตเพียงเล็กน้อย อารมณ์ต่าง ๆ จิตใจและร่างกายก็เกิดความผันแปรผิดปกติง่าย โรคหัวใจจะเกิดตามมาด้วย

ดังนั้นคนไข้หลายคนจะสงสัยว่าแพทย์ถามถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ไม่เห็นน่าจะเกี่ยวกับอาการของตนเลยทำไม เหตุใดจึงจะต้องถามไปถึงตั้งแต่ครั้งยังอยู่ในวัยเด็ก ๆ ถามถึงบิดามารดา ถามเกี่ยวกับอารมณ์และเกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวต่าง ๆ คนไข้บางคนถึงกับรำคาญต่อการซักไซ้ไล่เลียงเช่นนั้นโดยไม่เข้าใจว่าเรื่องต่าง ๆ ที่แพทย์ถามนั้น ล้วนแต่เป็นเรื่องสำคัญที่แพทย์อยากทราบ เพื่อนำมาประกอบการวินิจฉัยโรคทั้งสิ้น ในวงการแพทย์สมัยปัจจุบันนี้จิตแพทย์ไม่ใช่จะจำกัดวงให้รักษาเฉพาะพวกคนไข้โรคจิตเท่านั้น หากจะช่วยเป็นกุญแจดอกสำคัญที่ไขแนวทางการรักษาโรคทางกายให้สำเร็จลงด้วยดียิ่ง

เกี่ยวกับต้นเหตุของการเกิดแรงดันเลือดสูง ไข้รูมาติค โรคเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ และโรคของต่อมธัยรอยด์นั้น ไม่เพียงแต่จะคำนึงถึงเหตุที่เกี่ยวกับอารมณ์และจิตใจเท่านั้น ยังจะต้องคิดไปถึงโรคติดเชื้อต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวคนไข้ การครองชีพและสิ่งแวดล้อมรวมทั้งกรรมพันธุ์ ที่อาจเป็นต้นเหตุอีกด้วย

ต้นเหตุส่วนใหญ่ในคนสูงอายุที่ทำให้เกิดโรคหัวใจขึ้นนั้น ได้แก่การมีแรงดันเลือดสูง การมีแรงเลือดดันสูงนี้จะมีอยู่ตลอดเวลา เนื่องมาแต่เส้นเลือดเล็กทั่ว ๆ ร่างกายมันหดตัวมีขนาดเล็กลง รูของเส้นเลือดก็เล็กลงทำให้เลือดผ่านได้น้อย ในเมื่อร่างกายต้องการเลือดเลี้ยงให้พอหัวใจก็ต้องออกแรงดันมากขึ้น คิดเทียบง่าย ๆ ระหว่างท่อน้ำใหญ่ ๆ กับท่อน้ำเล็ก ๆ ท่อน้ำขนาดใหญ่น้ำจะไหลผ่านได้สะดวกกว่าท่อน้ำเล็ก ๆ

เป็นธรรมดา จิตใจและอารมณ์ต่าง ๆ เป็นต้นเหตุเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ เกี่ยวกับกรรมพันธุ์ซึ่งพบได้บ่อย ๆ ว่าจะพบแรงดันเลือดสูงได้ในครอบครัวเดียวกันเสมอนั้นก็นับว่ามีส่วนเกี่ยวอยู่ด้วย

โรคหัวใจรูมาติค ที่มักจะเกิดขึ้นในคนหนุ่มคนสาว กรรมพันธุ์ดูเหมือนจะมีส่วนเกี่ยวข้องเป็นต้นเหตุอยู่ด้วย นอกจากนั้นสิ่งแวดล้อมของความเป็นอยู่ของชีวิตก็เป็นต้นเหตุ เป็นต้นว่า พวกที่อาศัยอยู่ในที่ซึ่งมีคนอยู่หนาแน่นและในถิ่นที่สกปรกอนามัยไม่ดีนั้นจะพบเป็นไข้รูมาติคกันมากกว่าคนที่มีอนามัยของความเป็นอยู่ดี ไข้รูมาติคทำให้เกิดการอักเสบของลิ้นหัวใจ ซึ่งในที่สุดทำให้เกิดการตีบตันแคบหรือลิ้นหัวใจรั่วได้ต่อไป

สำหรับต้นเหตุของโรคเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดการตีบตันขึ้นนั้น มักจะเกิดขึ้นเนื่องจากเส้นเลือดนั้นแข็ง การแข็งของเส้นเลือดแดงที่มาเลี้ยงหัวใจทำให้ช่องภายในเล็กลง ที่เหมือนกับท่อน้ำที่เกิดสนิมขึ้นภายในท่อ ทำให้น้ำผ่านไม่สะดวกนั้นเอง ถ้าหากว่าเส้นเลือดนั้นตีบตันมาก เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจไม่ได้ กล้ามเนื้อหัวใจก็จะตายลง เนื่องจากการขาดอาหารและอ๊อกซิเจน จะทำให้เกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้นรุนแรงมาก การได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง โรคนี้ก็จะทุเลาและคนไข้จะใช้ชีวิตอย่างปกติไปได้ตลอดชีวิต

เราได้เคยพูดถึงเส้นเลือดแข็งมาแล้วครั้งหนึ่ง การแข็งของเส้นเลือดนี้ยังไม่ทราบต้นเหตุที่แท้จริงนัก แต่จะเกิดขึ้นได้ง่ายในคนที่เป็นโรคเบาหวาน และรายที่มีแรงดันเลือดสูง ๆ ผู้ชายมักจะเกิดขึ้นมากกว่าผู้หญิง

เมื่อพูดถึงโรคหัวใจแล้ว ก็ควรจะได้เข้าใจถึงคำพูดกันอยู่บ่อย ๆ และทำให้ประชาชนทั่วไปตื่นกลัวกันนักหนา คือคำว่า "หัวใจวาย" หลายคนด้วยกันส่วนมากคิดว่าหัวใจวายเป็นโรคของหัวใจอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นการเข้าใจที่ผิดอยู่มาก หัวใจวาย

ไม่ใช่โรคแต่เป็นอาการหรือภาวะของหัวใจที่จะเกิดขึ้นในระยะสุดท้ายของหัวใจ ที่เกิดจากต้นเหตุใด ๆ ก็ได้

ถ้าจะพูดถึงความหมายแล้ว ที่เรียกว่าหัวใจวายก็หมายถึงเพียงว่า หัวใจหมดสมรรถภาพที่จะทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ ความหมายมีเพียงเท่านั้นเอง โรคใด ๆ ก็ตามไม่เฉพาะแต่โรคหัวใจ เวลาที่ผู้นั้นจะถึงแก่กรรมหัวใจก็จะหยุดเต้น คือเกิดหัวใจวายขึ้น คนที่ถึงแก่กรรมเพราะความชราภาพ ก็เพราะหัวใจหมดสมรรถภาพและหยุดเต้น ก็คือหัวใจวายเหมือนกัน ดังนั้นก็ไม่ควรนำเอาคำนี้มาทำให้เกิดความวิตกกังวลแต่อย่างใด

อาการที่เกิดมีหัวใจวาย หรือหัวใจที่ขาดสมรรถภาพในการฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายได้ตามปกตินั้น จะมีอาการปรากฏได้ คือมีอาการหอบเหนื่อย ยิ่งหมดสมรรถภาพเท่าใดก็ยิ่งหอบเหนื่อยง่ายจนถึงกับแม้จะอยู่นิ่ง ๆ โดยไม่ออกแรงก็เหนื่อยต้องลุกขึ้นนั่งโดยไม่อาจนอนราบ ๆ ได้ แน่นหน้าอก ตับโต เบื่ออาหาร คลื่นไส้อาเจียน กระสับกระส่าย ซึมหรือเพ้อ หรือหมดสติ

ในการรักษาโรคหัวใจ โดยหลักใหญ่ ๆ แล้ว ก็คือการพักผ่อนและการรักษาทางยา คนไข้โรคหัวใจหลายรายด้วยกันที่เป็นเพียงเล็กน้อยโดยไม่ต้องการรักษาพิเศษอย่างไรเลย นอกจากจะปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ให้ถูกต้องเท่านั้น ยาที่ใช้กันมาแต่ดั้งเดิม และยังใช้กันได้ผลดีอยู่ก็คือพวกยา ไดยิตาลิส ซึ่งจะช่วยให้หัวใจที่วายนั้นค่อย ๆ เต้นช้าลงและบีบรัดตัวแรงขึ้น แต่ยานี้เป็นพิษเหมือนกัน ถ้าหากใช้ไม่ถูกและไม่ได้อยู่ในความควบคุมดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด

การที่มีหัวใจวายแล้วเกิดมีการบวมขึ้นนั้น ก็เพราะการไหลเวียนของเลือดช้าลงและไม่อาจทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี จึงมีคั่งของเลือดตามอวัยวะทั่วไป น้ำภายในเส้นเลือดจึงไหลออกนอกเส้นเลือดทำให้ตามอวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกายบวมไปหมด อาการบวมเช่นนี้อาจจะใช้ยาขับปัสสาวะ ซึ่งในปัจจุบันก็มีหลายชนิดด้วยกันเพื่อทำการ

ขับน้ำคั่งอยู่ในร่างกายออกทิ้งไปได้ พร้อม ๆ กันก็จะมีการจำกัดเรื่องอาหารให้มีเกลือน้อยที่สุด และจำกัดน้ำดื่มอีกด้วย

การให้อ๊อกซิเจนในรายที่เนื้อปอดพลอยมีการบวมน้ำนั้น ก็จะเป็นการรักษาอาการบวมน้ำในปอด ทำให้เลือดได้รับอ๊อกซิเจนน้อยไปนั้นได้เป็นอย่างดี

ได้กล่าวมาแล้วว่า คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจนั้นมีจำนวนมากรายที่ไม่ปรากฏอาการผิดปกติแต่อย่างใด ดังนั้นในคนไข้พวกนี้ก็ไม่ต้องมีการรักษาเป็นพิเศษอย่างไรมากนัก เพียงแต่จะต้องปฏิบัติตนเองให้มีชีวิตความเป็นอยู่อย่างปกติธรรมดา งดเว้นการออกแรงใด ๆ ที่มากจนเกินไปจนถึงกับทำให้หัวใจทำงานหนักมากยิ่งขึ้น เป็นต้นว่าออกกำลังกาย, วิ่ง, ขึ้นบันไดสูง ๆ, ยกของหนัก ๆ รับประทานอาหารจุเกินไป ดื่มสุราและเสพของมึนเมาต่าง ๆ นอนดึกและเที่ยวดึก ซึ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอันตรายต่อหัวใจทั้งสิ้น เรื่องรับประทานอาหารจุ และอ้วนมาก ๆ นั้น ทำให้หัวใจไม่ค่อยจะดีอยู่แล้ว ดังนั้นถ้าหากเป็นโรคหัวใจอยู่ ถ้าอ้วนมาก ๆ ก็จะยิ่งทำให้หัวใจออกแรงหนักมากขึ้น

พวกที่มีแรงดันเลือดสูง ควรจะได้รู้จักการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ดีนั้น ควรจะพยายามไม่ให้เกิดมีขึ้น พยายามเสริมสร้างสุขภาพจิตของตนให้ดีขึ้นจะทำให้ชีวิตยืนยาวต่อไปได้

ในปัจจุบันนี้ ความหวังในด้านการรักษาโรคหัวใจได้มีมากยิ่งขึ้น เพราะมีโรคหัวใจหลายโรคที่อาจรักษาให้หาย หรือให้ทุเลาได้เป็นอย่างดีด้วยวิธีการผ่าตัดรักษาโดยสมัยก่อน ๆ ไม่เคยคิดว่า คนไข้เหล่านั้นจะมีชีวิตอยู่รอดไปได้นานนัก

ในอนาคต โรคหัวใจก็จะลดน้อยลงไป คนไข้ด้วยโรคหัวใจอีกจำนวนมากหลายคงจะมีชีวิตอยู่อย่างผาสุก และมีอายุยืนยาวจนถึงที่สุดเท่า ๆ กับคนปกติอื่น ๆ ทั้งหลายด้วยเหมือนกัน

อย่าคิดว่าเป็นโรคหัวใจ

มีบ่อยครั้งที่แพทย์จะได้พบคนไข้ที่มาหาเพื่อปรึกษาให้ตรวจและรับการรักษาโดยจะบอกถึงอาการของตนว่า มีความรู้สึกเจ็บเสียวบริเวณหัวใจ, หัวใจเต้นแรง, หายใจไม่ค่อยสะดวกอ่อนเพลียและหมดเรี่ยวแรง ลงท้ายได้ขอความเห็น เพราะความเชื่อมั่นตนเองว่าตนเป็นโรคหัวใจ เมื่อถามว่าเหตุใดจึงคิดว่าเป็นโรคหัวใจ คนไข้ก็มักจะบอกว่า ตนเข้าใจเอาเองก็เพราะการที่ได้เคยทราบถึงอาการของคนไข้ที่เป็นโรคหัวใจมีอาการดังเช่นที่ตนเป็นอยู่ หรือไม่เช่นนั้นก็จะบอกว่าตนได้ปรึกษาเพื่อน ๆ มาก่อนและเพื่อนบ้านบอกให้ทราบว่าอาการเช่นนั้นแสดงถึงว่าเป็นโรคหัวใจ เมื่อได้ทำการตรวจร่างกายแล้วก็ไม่ปรากฏว่าคนไข้จะมีลักษณะอาการผิดปกติอย่างไรที่จะบอกได้ว่าเป็นโรคหัวใจเลยแม้แต่น้อย คนไข้ที่เป็นเช่นนี้มีอยู่เป็นจำนวนมาก และไม่ใช่โรคหัวใจแท้ ๆ เลย หากแต่ว่าเป็นโรคประสาทอย่างหนึ่งที่เรียกว่า โรคประสาทหัวใจ หรือโรคที่มีอาการคล้ายโรคหัวใจเนื่องมาแต่ผลแห่งการแปรปรวนของจิตและประสาท

ในภาษาไทยของเรา คำว่าหัวใจและจิตใจ ถ้าฟังกันอย่างเผิน ๆ แทบจะแยกกันไม่ออก เช่นคำว่าเจ็บใจ, ใจอ่อน, อ่อนใจ, หัวใจชอกช้ำ และอีกหลาย ๆ คำซึ่งล้วนแต่หมายถึงจิตใจมิได้หมายถึงหัวใจแท้ ๆ เลย โรคหัวใจอ่อนนั้นจึงมิได้หมายถึงโรคของหัวใจ แต่หมายถึงความผิดปกติของจิตใจ อันที่จริงแล้วคำนี้หาได้มีใช้กันในวิชาแพทย์ หรือในพวกแพทย์ด้วยกันไม่ เพราะความหมายของคำนี้ผิดไปจากความเป็นจริง โดยถ้าพูดกับคนไข้ กลับจะเป็นการทำให้คนไข้เข้าใจผิดไป โดยผิดหลักแห่งจิตวิทยาในการรักษาโรคเสียด้วยซ้ำไป แต่การที่แพทย์แต่ก่อนเรียกโรคหัวใจประสาทนี้ว่าโรคหัวใจอ่อน ก็อาจเหมาะสำหรับในสมัยก่อน ๆ ทั้งประชาชนยังไม่เข้าใจคำว่าโรคประสาทดีพอ ถ้าหากแพทย์บอกกับคนไข้ว่าเป็นโรคประสาทแล้วจะเข้าใจไปว่าหมายถึงโรคจิตซึ่งต่างกันอย่างมาก ย่อมทำให้คนไข้ไม่พอใจอย่างยิ่งที่แพทย์มากล่าวว่าตนมีสติฟั่นเฟือน ในปัจจุบันคนทั่ว ๆ ไปค่อย ๆ เข้าใจเรื่องโรคประสาทดีขึ้นแล้วคำว่าโรคหัวใจอ่อนก็ควรจะหมดสิ้นเลิกใช้กันได้เสียที

คำว่าหัวใจกับจิตใจ ดูเหมือนจะค่อนข้างใช้กันสับสนอยู่สักหน่อยก็จริง แต่ทั้ง ๆ ที่มีความหมายแตกต่างกัน ก็ยังมีความสัมพันธ์กันอยู่อย่างแน่นแฟ้น เราทราบกันดีแล้วว่า กายกับจิตนั้นสัมพันธ์กัน เมื่อใดมีอาการผิดปกติของจิตและอารมณ์ก็ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงผิดปกติทางกายด้วย เช่นเดียวกับการผันแปรของจิต ย่อมมีผลมาสู่การผิดปกติของหัวใจ ซึ่งเป็นเรื่องทางกายอย่างหนึ่ง

"โรคประสาททางหัวใจ" ซึ่งจะขอใช้คำนี้ไปก่อนจนกว่าจะมีการบัญญัติศัพท์ที่ถูกต้อง ต่อไปนี้เป็นโรคที่มีการแสดงออกทางหัวใจ และมีอาการคล้ายโรคหัวใจมาก ทั้ง ๆ ที่หัวใจมิได้มีการผิดปกติอย่างไรเลยแม้แต่น้อย เมื่อทำการตรวจจึงจะทราบได้ว่า แตกต่างกับโรคหัวใจแท้ ๆ

คนไข้ซึ่งเป็นโรคประสาททางหัวใจนี้ มักจะมีอาการเริ่มด้วยความรู้สึกไม่ค่อยจะสบาย หรือแน่น ๆ บริเวณทรวงอกเบื้องซ้าย และต่อไปอาจเปลี่ยนเป็นรู้สึกเจ็บเสียวบริเวณหัวใจนี้ การเจ็บหัวใจในโรคหัวใจแท้ ๆ นั้นจะพบได้ในรายที่เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจตีบตันลง และจะเกิดอาการขึ้นเมื่อมีการออกกำลัง หรือออกแรงทำงานใด ๆ ก็ตาม ความเจ็บปวดนี้ เจ็บอย่างรุนแรงบริเวณกระดูกกลางหน้าอก และร้าวไปถึงไหล่และแขนข้างซ้าย ส่วนโรคประสาททางหัวใจนั้น ความรู้สึกเจ็บเสียวจะอยู่เฉพาะที่บริเวณหัวใจ และแม้จะได้พักนิ่ง ๆ ก็คงรู้สึกเช่นเดียวกันโดยไม่ต้องออกแรงใด ๆ

ความรู้สึกหัวใจเต้นแรงและเร็ว จนบางคนพูดว่า หัวใจราวกับเต้นออกมานอกหน้าอกนั้น จะพูดได้เสมอในคนไข้โรคนี้ และเมื่อรู้สึกตื่นเต้นตกใจมากก็ยิ่งมีความรู้สึกมากยิ่งขึ้น ถ้าเมื่อใดแพทย์ให้ความมั่นใจว่าไม่ใช่โรคหัวใจแล้ว คนไข้จะมีความรู้สึกลดน้อยลง หรือแทบหายไป ยิ่งถ้าได้ทำงานหรือเพลิดเพลินต่อสิ่งใดแล้วจะไม่ปรากฏอาการเช่นนี้อีกเลย

คนไข้ที่เป็นโรคหัวใจนั้น มักมีอาการหอบหรือหายใจไม่ค่อยสะดวก เมื่อออกกำลังกายหรือออกแรงเล็กน้อยก็จะหอบ พร้อม ๆ กับอาการหอบเหนื่อยนี้ คนไข้มักจะมีไอ และบางครั้งก็มีเสมหะปนเลือดออกมาด้วย ก็ช่างคล้ายกับคนที่เป็นโรคประสาททางหัวใจ ที่มีหอบเหนื่อยหายใจไม่สะดวกเหมือนกัน แต่ถ้าสังเกตให้ดีก็จะผิดกันมาก อาการหายใจไม่สะดวกของคนไข้พวกนี้ไม่ใช่อาการอย่างหอบถี่ ๆ แต่จะเป็นลักษณะที่เรียกกันว่า "ถอนหายใจ" มากกว่า เวลาที่คนไข้อธิบายถึงอาการของตนนั้นมักจะเอามือกุมหน้าอก หายใจลึก ๆ แล้วถอนหายใจออกมาให้เห็น ถ้าถอนหายใจเช่นนี้แล้วรู้สึกสบายขึ้นได้ จึงต้องถอนใจเสมอ

อาการเหน็ดเหนื่อย อ่อนระโรย หมดเรี่ยวแรง และเหมือนกับจะเป็นลมนั้น จะได้พบเสมอในคนไข้โรคประสาททางหัวใจนี้ เมื่อมีอาการขึ้น แขนขาจะอ่อนเปลี้ย หรือจะเอามือวางบนหน้าอก นอนหลับตานิ่ง ๆ หายใจระรวย ไม่ยอมพูดจา แต่มันต่างความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียของคนไข้โรคหัวใจแท้ ๆ อย่างมาก เพราะลักษณะของคนไข้โรคประสาทนั้นเป็นลักษณะของคนเหนื่อยใจ ไม่ใช่เหนื่อยกาย

ความอ่อนระโหยโรยแรง โดยมิได้มีความผิดปกติใด ๆ ทางร่างกายเลยนั้นเป็นผลแห่งความผิดปกติเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งพลังแห่งจิตใจได้หมดสิ้นไปจนไม่อาจทำงานหรืออยากสังคมกับผู้ใด เหมือนกับหมดอาลัยตายอยากในชีวิต ถ้าจะเปรียบเทียบคนไข้พวกนี้เหมือนกับเครื่องยนต์แล้ว จิตใจและอารมณ์ก็เหมือนกับห้ามล้อ รถยนต์คันนั้นจะวิ่งไปได้ตามปกติอย่างไรในเมื่อผู้ขับขี่เหยียบห้ามล้อไว้ตลอดเวลา คนไข้ที่มีอาการเหมือนกับโรคหัวใจนี้มิใช่เป็นเรื่องป่วยของหัวใจ แต่เป็นเรื่องป่วยทางจิต รถยนต์ไม่วิ่งนั้นไม่ใช่เครื่องยนต์เสีย แต่เพราะห้ามล้อเป็นเหตุ

ไม่เป็นปัญหาเลยว่าในเมื่อบ้านเมืองเจริญยิ่งขึ้น ความวุ่นวายสับสนความเคร่งเครียดของอารมณ์และจิตใจของประชาชนเกี่ยวกับอาชีพ ความเป็นอยู่ เศรษฐกิจการสังคม ย่อมจะพบคนไข้พวกนี้มากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ยิ่งถ้าคนไข้เหล่านั้นมิอาจ ที่จะ

ขจัดปัญหาต่าง ๆ ทางจิตใจและอารมณ์ของตนเองได้ จะยิ่งมีอาการมากยิ่งขึ้นและการรักษาย่อมจะต้องเป็นหน้าที่ของจิตแพทย์การรักษาคนไข้พวกนี้มิใช่ง่ายนัก และการที่จะชี้แจงและอธิบาย ให้คนไข้เชื่อมั่นว่าตนไม่เป็นโรคหัวใจนั้นยากลำบากที่สุดคนไข้ยังคิดว่าแพทย์หลอก และดูว่าตนไม่เป็นโรคหัวใจก็เพื่อปลอบใจตน การที่จะช่วยให้หายจากอาการเช่นนั้น คนไข้เองจะต้องเชื่อมั่นในแพทย์และให้ความร่วมมือด้วย ความสำคัญอย่างยิ่งก็คือ แพทย์จะต้องหาทางที่จะให้คนไข้ได้พูดออกมาให้ทราบถึงปัญหาความยุ่งยากที่เกิดขึ้นทางจิตใจ และอารมณ์ของตนและขจัดปัญหาเหล่านั้นเสียให้ได้ก่อน

การรักษาที่ดีอย่างหนึ่งก็คือ การให้คนไข้ได้ทำงานหรือออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังจะช่วยบันเทาความเหนื่อยทางใจได้เมื่อใดคนไข้ได้เห็นจริงว่า อาการของตนนั้นจะทุเลาไปหรือดีขึ้น เมื่อได้ทำงานหรือออกกำลัง แทนที่จะยิ่งทรุดไปได้แล้วคนไข้ก็จะเกิดความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ทางจิตใจก็จะสามารถถูกขจัดไปได้โดยตัวคนไข้เอง เพราะความเชื่อมั่นในตนเองนั้น ในเวลาอันไม่ช้านักคนไข้ก็จะเข้าใจดีขึ้นว่าอาการต่าง ๆ ของตนนั้น เป็นผลเนื่องมาแต่อารมณ์ และในที่สุดก็จะเข้าใจ การผิดปกติของอารมณ์ตนเองนั้นเนื่องมาจากเรื่องอะไร ปัจจุบันมียาบางชนิดที่ช่วยให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้นได้ แต่ยาเหล่านั้นก็มิใช่ว่าจะเป็นยาช่วยรักษาความผันแปรทางประสาทและจิตใจให้หายได้โดยเด็ดขาด หากแต่ว่าช่วยกดความรู้สึกนึกคิดเพียงชั่วขณะเท่านั้น ตราบใดต้นเหตุที่ทำให้จิตใจและอารมณ์ไม่ดีนั้น ยังไม่ถูกแก้ไปหรือทำลายไป อาการของโรคหัวใจก็ย่อมจะไม่หมดสิ้นไป และคนไข้ก็จะต้องพึ่งยานั้นอยู่เรื่อยไป

คนไข้โรคประสาทหรือโรคทางหัวใจนี้ มักจะได้รับคำแนะนำเสมอว่า ให้ทำจิตใจให้สงบและผักผ่อนเสียก็จะหาย ความจริงเป็นคำแนะนำที่ง่าย แต่คนไข้นั้น

ปฏิบัติได้ยากที่สุด การพักผ่อนนั้นไม่ใช่เป็นการรักษาโรคทางประสาท การไปตากอากาศเปลี่ยนสถานที่และพักผ่อน ไม่ทำให้โรคทางประสาทหายได้เลย เพราะคนไข้นั้นแม้จะไปที่ใดก็จะพกเอาความกลัดกลุ้ม หรือปัญหาต่าง ๆ ไปกับตนด้วยเสมอ

ความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์นั้น จะแสดงออกมาปรากฏทางกายเสมอ จิตแพทย์เปรียบเทียบคนไข้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ คนไข้นั้นเหมือนกับกาต้มน้ำที่ตั้งอยู่บนเตาไฟและมีน้ำเดือดพล่าน ถ้าไอน้ำไม่ออกทางพวยกา ก็จะต้องออกมาจากฝากาจนได้ ดังนั้นอาการต่าง ๆ ของคนไข้พวกนี้ ย่อมจะแสดงออกมาในลักษณะอาการหลายอย่างไม่เพียงแต่มีอาการทางหัวใจดังกล่าวแล้ว ยังมีอาการอื่น ๆ อีก เช่น นอนไม่หลับ ขนาดความยั้งคิดที่จะกระทำต่าง ๆ แยกตัวเองออกจากสังคมฉุนเฉียว เศร้าสลดซึมหงอย ความจำเสื่อม เบื่อหน่ายในเรื่องความรู้สึกทางเพศ และอาการต่างๆ อีกมากมายหลายประการ

ความเศร้าโศกเสียใจ และความไม่สมหวังจะเป็นต้นเหตุที่สำคัญอย่างหนึ่งของโรคประสาททางหัวใจ ความจริงอารมณ์เช่นนี้หากมีเพียงเล็กน้อย ก็ย่อมจะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาสามัญของปุถุชน และอาจเกิดมีอาการคล้ายโรคหัวใจนี้ได้ แต่เมื่ออารมณ์เหล่านั้นค่อย ๆ คลายไป อาการของโรคหัวใจก็จะค่อย ๆ หายไปจนในที่สุดก็ไม่ปรากฏอาการขึ้นเลย แต่ถ้าอารมณ์ต่าง ๆ นั้นยังคงมีอยู่ต่อไป โดยคนไข้ถือมาเป็นอารณณ์ไม่พยายามจะขจัดให้หมดไปแล้ว อาการของโรคหัวใจก็จะยังคงมีอยู่และยิ่งเพิ่มมากขึ้น ๆ ความรู้สึกเจ็บเสียวหัวใจจะมีมากขึ้น พร้อมกันจะรู้สึกหัวใจเต้นแรงอ่อนเพลียลงทุกทีนอนไม่ค่อยหลับ และตื่นตั้งแต่ก่อนรุ่งเช้า หรือนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ จะยิ่งทำให้อ่อนเพลียมากขึ้น ต่อจากนั้น ความจำจะเสื่อม ความตั้งอกตั้งใจต่อการทำงานและอาชีพจะค่อย ๆ ลดน้อยลงความรู้สึกทางเพศน้อยลง ขาดความยั้งคิด และคนไข้หลายคนที่ทำลายชีวิตตนเอง

ดังนั้น คนไข้ที่มาหาแพทย์โดยบอกอาการว่าตนเป็นโรคหัวใจนั้น เมื่อแพทย์ตรวจแล้วไม่ว่าหัวใจผิดปกติแต่อย่างใดเลย ก็ย่อมจะต้องไต่ถามไปถึงปัญหาที่เกิดขึ้นทางจิตใจ และอารมณ์อย่างละเอียดเสมอ ทั้งปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับส่วนตัวอาชีพและครอบครัว ความไม่พึงพอใจ หรือไม่สมหวัง มีอิทธิพลมากมายที่จะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เหล่านั้น คนไข้อาจมีต้นเหตุจากความไม่ราบรื่นแห่งชีวิตสมรส การค้าขายขาดทุน ถูกไล่ออกจากงาน ปัญหาการครองชีพการสูญเสียคนที่ตนรัก ความน้อยเนื้อต่ำใจ การหย่าร้าง การถูกฟ้องร้องล้มละลาย และเรื่องต่าง ๆ ที่ทำให้อารมณ์และจิตใจไม่เป็นปกติสุข ความผิดปกติของจิตใจนี่เองจะปรากฏออกมาทางหัวใจ มีคนไข้ไม่น้อยรายเลยที่จะปรากฏอาการของโรคหัวใจนี้ขึ้นทุกครั้ง เมื่อตนไม่ได้สิ่งที่ตนมุ่งหวัง และเมื่อเกิดอาการขึ้นก็จะมีคนเอาใจใส่มาก ทำให้เกิดความพอใจอย่างยิ่ง โดยที่ตนได้รับผลที่ต้องการคือมีคนเอาใจใส่เมื่อเกิดอาการเช่นนั้นขึ้น

โรคประสาททางหัวใจนี้ อาจเกิดขึ้นได้ทั้งชายและหญิง แต่จะพบได้ในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง มักจะเกิดในรายที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์และจิตใจ และการปรวนแปรรังไข่อยู่แล้ว เมื่อได้รับสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจก็จะเกิดอาการเหมือนโรคหัวใจขึ้นได้ง่าย

คนที่เป็นโรคประสาททางหัวใจนี้ ย่อมทำให้เกิดความยุ่งยากลำบากใจขึ้นแก่ครอบครัวของตนเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้เกิดความยุ่งยากแก่สามีหรือภริยา ทำให้ต้องมีภาระและ เกิดความห่วงใยจนไม่อาจ ที่จะทำให้อีกฝ่าย หนึ่งที่ไม่ ป่วยด้วยนั้นเ ไม่เป็นอันทำการงานหรือประกอบอาชีพตามปกติได้ ต้องเสียเวลามาเป็นห่วงเป็นใย คอยเฝ้าดูกันเสมอ บรรดาลูกหลานและสมาชิกของครอบครัวก็ไม่ค่อยจะเป็นสุขนัก ถ้ายิ่งเกิดโรคนี้กับพ่อบ้านยิ่งเป็นผลเสียหายแก่ครอบครัวมาก ในเมื่อส่วนมากแล้วพ่อบ้านย่อมเป็นหลักฐานของครอบครัวและเป็นผู้ที่หาเลี้ยงครอบครัวเมื่อเกิดอาการของโรคเช่นนี้ขึ้น การงานต่าง ๆ ก็จะต้องหยุดลง รายได้จะขาดไป ขาดความคุ้มครองของครอบครัว แม่บ้านเองก็ไม่สามารถจะปลีกตัวไปทำงานใด ๆ ได้โดยสะดวก

โรคประสาททางหัวใจนี้ ไม่ใช่โรคที่รักษากันได้ง่าย ๆ นัก และไม่ใช่จะเป็นการรักษาทางยา คนไข้หลายคนกินยาระงับประสาทหรือยานอนหลับ ด้วยผลจากโรคนี้แต่ก็ไม่ทำให้อาการเหมือนกับเป็นโรคหัวใจหายไปได้อย่างเด็ดขาด การรักษาที่ถูกต้องนั้นเป็นการรักษาทางจิตใจและอารมณ์ แต่การจะรักษาได้ก็จะต้องพยายามทราบถึงต้นเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ขึ้น การขจัดและทำให้เกิดความไม่พึงพอใจเสียได้จึงจะรักษาโรคนี้ได้ ฉะนั้นโรคนี้จะหายได้และคนไข้จะกลับมีชีวิตเป็นสุขได้อีกตามเดิมนั้น ก็ให้คนไข้พูดออกมาถึงความรู้สึกของตน ไม่ใช่พูดถึงแต่อาการต่าง ๆ ของตนแต่อย่างเดียว แต่ต้องให้พูดเล่าออกมาถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ตนได้รับความยุ่งยากทางใจ ความไม่สมประสงค์ ความน้อยเนื้อต่ำใจ หรือเหตุแห่งอารมณ์ต่าง ๆ ด้วย แพทย์จะได้ช่วยขจัดปัญหาและให้คำแนะนำรักษาได้ถูกต้อง อาการต่างๆ จะค่อย ๆ หายไปทีละน้อยและหายโดยสิ้นเชิงในที่สุด

ดังนั้น ขอย้ำอีกสักครั้งว่า คนไข้ที่คิดว่าเป็นโรคหัวใจนั้นมีจำนวนมากมายที่หาใช่เป็นโรคทางหัวใจไม่ แต่เป็นเรื่องของโรคทางอารมณ์และจิตใจอยู่เสียมากต่อมาก และเราจะพบโรคนี้มากขึ้นตามลำดับเมื่อสังคมเจริญขึ้น

เจ็บหัวใจ

ขณะที่เรา นั่ง, ยืน, เดิน, นอน หรือทำกิจการใด ๆ ก็ตาม จะมีใครคิดบ้างหรือไม่ว่ามีอวัยวะสำคัญอย่างหนึ่งของร่างกายได้ทำหน้าที่อยู่ตลอดเวลา ที่จะให้เราดำเนินกิริยาต่าง ๆ เหล่านั้นไปได้ด้วยดี อวัยวะต่าง ๆ หลายแห่งที่ต้องการพักผ่อนอยู่นิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวหรือหยุดปฏิบัติงานชั่วคราวในระหว่างที่เรานอนหลับ แต่อวัยวะนี้หาได้หยุดทำหน้าที่ ยังคงปฏิบัติไปตามหน้าที่ของตน อวัยวะนี้ทำงานตั้งแต่เริ่มต้นที่เจ้าของร่างเป็นทารกอยู่ในครรภ์ไปจนกระทั่งคลอด เจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวไปจนชราภาพจะหยุดทำงานลงก็เมื่อร่างนั้นตายลงเท่านั้น

อวัยวะที่กล่าวนี้ ก็คือหัวใจของคนเรานั่นเอง

เมื่อกล่าวถึงหัวใจ แทบทุกคนคงจะได้ทราบถึงรูปร่างขนาดและหน้าที่อย่างคร่าว ๆ มาแล้วตั้งแต่เรียนวิชาการรักษาตัว หรือที่เรียกกันว่า วิชาสรีรศาสตร์และสุข-วิทยา เราท่องกันมาอย่างขึ้นใจทีเดียวว่า หัวใจอยู่ทางเบื้องซ้ายของทรวงอก รูปร่างคล้ายดอกบัวตูม ขนาดราวกำปั้นมือของเจ้าของ ทำหน้าที่สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายดูเหมือนส่วนมากความรู้ของเราก็สิ้นสุดลงแค่นั้นเอง เพราะไม่มีใครได้สอนต่อหรือเราขาดการสนใจเพียงแค่นั้น

ก่อนที่จะกล่าวถึงโรคหัวใจตามที่ตั้งใจนี้ เพื่อที่จะให้ผู้สนใจได้ทราบเป็นเครื่องประดับความรู้และเข้าใจในเรื่องโรคที่จะกล่าวแล้ว ก็ใคร่ที่จะพูดเรื่องหัวใจของคนเราแต่ย่อ ๆ เสียก่อน

หัวใจเป็นอวัยวะที่สูบฉีดโลหิตไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ไม่มีเครื่องสูบฉีดใด ๆ ที่มีสมรรถภาพพอจะเทียบได้กับหัวใจเลย หัวใจสามารถทำงานโดยไม่มีการหยุดยั้งได้นับ ๑๐๐ ปี หรือตามอายุขัยของเจ้าของทีเดียว ไม่แต่เท่านั้น หัวใจเป็นอวัยวะที่นับว่าทรหดมิใช่เล่น แม้ลิ้นหัวใจจะรั่วหรือตีบแคบลง กล้ามเนื้อหัวใจจะบวมหรือตายลง บางส่วนหัวใจก็ยังคงทำงานต่อไปไม่หยุดยั้งจนกว่าจะหมดแรง หมดกำลังของตนนับได้ว่าธรรมชาติได้สร้างอวัยวะที่ประหลาดพิสดารอวัยวะหนึ่งให้แก่ร่างกาย

หัวใจอยู่ในช่องของทรวงอกระหว่างปอดทั้ง ๒ ข้างมีเยื่อหุ้มบาง ๆ หุ้มอยู่โดยรอบ ภายในมีน้ำอยู่บ้างเพียงเล็กน้อยเพื่อเป็นการหล่อลื่น ไม่ให้หัวใจเสียดสีกับถุงหุ้มมันในเวลาที่หัวใจมีการบีบรัดและคลายตัว หรือที่เรียกว่าหัวใจเต้น

หัวใจแบ่งออกเป็น ๒ ครึ่ง คือ ซีกขวาและซ้าย แต่ละซีกแบ่งออกอีกเป็น ๒ ช่อง คือ ช่องบนและช่องล่าง ช่องบนทั้ง ๒ ซีก เรียกกันว่า ออริเคิล ขวาและซ้ายช่องล่างเรียก เว็นตริเคิล ขวาซ้าย

ออริเคิล และ เว็นตริเคิล แต่ละข้าง แต่ก็จะมีช่องทางติดต่อกัน โดยมีลิ้นหัวใจคอยปิดเปิดเป็นการกั้นไม่ให้เลือด ไหลกลับในเวลาที่ เว็นตริเคิลบีบตัว เพื่อดันให้เลือดออกไปสู่วงจรโลหิต

หัวใจซีกข้างขวา ทำหน้าที่รับเลือดที่ใช้แล้วจากทั่วร่างกายเพื่อสูบฉีดไปสู่ปอดทั้ง ๒ ข้าง ให้เลือดผ่านปอดไปรับอ๊อกซิเจนที่ปอด และขับถ่ายคาร์บอนไดอ็อกไซด์ออกทิ้งเสียจากปอดนั้นเพื่อเป็นเลือดที่ดีใหม่ เลือดที่อ๊อกซิเจนดีพอแล้วจะไหลกลับมาสู่ออริเคิลซ้าย ลงสู่เว็นตริเคิลซ้าย แล้วหัวใจก็บีบตัวดันเลือดนี้ไปสู่ร่างกายทั่ว ๆ ไป วนเวียนกันเป็นวงจรเช่นนี้ตลอดเรื่อยไป

ท่านเคยนึกบ้างไหมว่า เลือดของเราที่ไหลวนเวียนจนเป็นวงจรครบถ้วนนั้นใช้เวลาอันรวดเร็วมาก ถ้าสมมุติว่าเลือดจำนวนหนึ่งเริ่มต้นที่เว็นตริเคิลซ้าย ผ่านไปสู่ร่างกายที่ต่าง ๆ โดยการเริ่มผ่านจากเส้นเลือดแดงใหญ่แล้วผ่านแขนงต่าง ๆ ที่แผ่กิ่งก้านสาขาไปทั่วทุกหนทุกแห่ง จนกระทั่งที่สุด แบ่งเป็นเส้นเลือดฝอยเล็ก ๆ ที่มีขนาดเล็กมากเพียงเม็ดเลือดแดงผ่านได้ตามทางนี้ทีละเม็ดเรียงกันไปเท่านั้น แล้วก็ผ่านสู่เส้นเลือดดำแขนงเล็ก ๆ จนในที่สุดรวมกันเข้าเป็นเส้นเลือดดำใหญ่ไหลกลับเข้าสู่ออริเคิลขวาถูกหัวใจบีบตัวไหลไปสู่ปอดกลับจากปอดมาสู่ออริเคิลซ้าย แล้วลงสู่เว็นตริเคิลซ้ายนับเป็นครบวงจรการเดินทาง เวลาที่ใช้นี้จะกินเวลาเดินทางครบวงจรราว ๆ ๒๑ วินาทีเท่านั้น

หัวใจจะทำหน้าที่บีบตัวคลายตัวเช่นนี้เป็นจังหวะไป เราเรียกกันตามปกติว่า หัวใจเต้น ในเวลาที่หัวใจบีบตัวจะเป็นระยะที่หัวใจสูบฉีดเอาเลือดที่อยู่ในหัวใจออกไป กล่าวคือซีกซ้ายก็จะสูบเอาเลือดแดงผ่านไปเลี้ยงร่างกายซีกขวาก็จะสูบเอาเลือดดำไปสู่ปอด ในระยะที่คลายตัวก็เป็นเวลาที่หัวใจสูบเอาเลือดเข้ามาสู่หัวใจ กล่าวคือ ซีกขวาก็จะมีเลือดที่ร่างกายใช้แล้วไหลกลับมาสู่ซีกซ้าย ก็เป็นเลือดที่ได้รับอ๊อกซิเจนเป็นเลือดดีแล้วกลับมาคืน การเต้นของหัวใจนี้เอง เราจึงพบว่ามีการเต้นของเส้นเลือดแดงตามที่ต่าง ๆ

ด้วยการเต้นของเส้นเลือดแดงเราเรียกว่าชีพจรที่นิยมคลำก็คือบริเวณข้อมือด้านฝ่ามือใต้โคนหัวแม่มือลงมาเล็กน้อย ตำแหน่งอื่น ๆ ที่พอจะคลำชีพจรได้ก็อาจมีได้อีก เช่นที่ด้านข้างคอทั้งสองข้าง ใต้คางทั้งสองข้าง ขมับ ขาหนีบ หลังเท้า และหลังตาตุ่มด้านในซึ่งบริเวณเหล่านี้ เป็นเส้นเลือดแดงมาอยู่ใกล้ ๆ กับส่วนผิวของร่างกาย จังหวะของการเต้นของหัวใจ (หรือชีพจร) มีอัตราแตกต่างกันไป แล้วแต่ บุคคล อายุ เหตุแวดล้อม อารมณ์หรือการออกกำลังใด ๆ ตามปกติแล้วจังหวะของการเต้นของหัวใจจะประมาณ ๗๐-๙๐

สิ่งที่จะลืมเสียมิได้ก็คือ หัวใจก็เป็นอวัยวะอย่างหนึ่งของร่างกาย ดังนั้นหัวใจก็ย่อมต้องการอาหาร ต้องการอ๊อกซิเจน และต้องการทุกสิ่งทุกอย่างที่อวัยวะต่าง ๆ ต้องการเหมือนกัน กล้ามเนื้อของหัวใจจึงต้องได้รับสิ่งที่ตนต้องการนี้ โดยทางเส้นเลือดที่แยกแขนงออกมาจากเส้นเลือดใหญ่เส้นต้นที่ออกมาจากหัวใจนั่นเอง

และด้วยเหตุนี้เองเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจก็เหมือนกับเส้นเลือดตำแหน่งอื่น ๆ กล่าวคือ อาจเกิดผิดปกติขึ้นและทำให้เกิดอาการของโรคได้ โรคที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือการตีบตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้

เส้นเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน

โรคของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจเกิดอุดตันขึ้นนี้ปรากฏว่าจะได้พบบ่อย ๆ เหมือนกัน ก่อนอื่นควรจะทราบว่าเส้นเลือดที่เลี้ยงหัวใจนี้มีลักษณะผิดกับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะอื่นอยู่ ๒ ประการ ประการแรกเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นจะเป็นเส้นเลือดที่มาสุดลงที่หัวใจเป็นเส้น ๆ ไป กล่าวคือ แต่ละแขนงที่แยกออกไปจากแขนงใหญ่นั้นไม่ค่อยติดต่อเกี่ยวประสานซึ่งกันและกันดังเส้นเลือดของที่อื่น ๆ พูดอย่างนี้บ้างบางทีท่านผู้อ่านอาจไม่เข้าใจเพราะหลับตาไม่เห็นภาพ ใคร่จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดีขึ้นโดยเปรียบเทียบเอาว่า ถ้าเส้นเลือดเป็นรางรถไฟ ตัวรถไฟเป็นเลือดที่เคลื่อนจากหัวใจคือสถานีรถไฟ ที่ชุมทางรถไฟซึ่งมีรางสับหลีกกันขวักไขว่นั้น ถ้าหากว่าเกิดรางใดรางหนึ่ง

ชำรุดขึ้น รถไฟวิ่งไปทางนั้นไม่ได้ก็อาจเปลี่ยนรางใหม่วิ่ง และรางใหม่นี้ก็ไปติดต่อกับรางที่ชำรุด โดยต่อกันที่ตรงเหนือที่ชำรุดนั้นขึ้นไปรถไฟก็วิ่งไปถึงจุดหมายได้ การวางรางเช่นนี้คล้าย ๆ กับเส้นเลือดที่ไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจนั้นเป็นรางเดียวที่แยกกันออกไปจากสถานี เช่น รางรถไฟสายเหนือแยกไปทางเหนือ สายอีสานก็แยกไปสู่อีสาน สายเดียวอย่างนี้ถ้าเกิดรางขาดชำรุด รถไฟก็จะไปทางเหนือหรือ – อีสานนั้นไม่ได้ สินค้าที่รถไฟจะขนส่งไปคือทางเหนือ หรืออีสานที่ทางชำรุดนั้นก็ไม่ได้รับสินค้าที่รถไฟนำขนส่งไปให้ฉะนี้ ถ้าหากเส้นแขนงใดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจที่ใดเสียไปก็ไม่มีเลือดไปสู่กล้ามเนื้อหัวใจซึ่งแขนงที่เสียไปนั้นไป เลี้ยงได้เลยส่วนเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะอื่น ๆ นั้นแขนงเล็ก ๆ ติดต่อผูกพันกัน ถ้าหากแขนงเล็กเส้นใดเสียก็ยังมีทางที่เลือดจะมาจากเส้นแขนงอื่น ๆ ได้

ประการที่สอง ก็คือ กล้ามเนื้อของหัวใจนั้นย่อมจะต้องมีการบีบตัวและคลายตัวอยู่ตลอดเวลา นั่นคือ เป็นการเต้นของหัวใจ ดังนั้นเวลาที่หัวใจบีบตัวเพื่อขับเลือดออกไปนั้น กล้ามเนื้อของหัวใจย่อมจะหดรัดตัว ทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นตีบลงด้วยและเวลาที่กล้ามเนื้อขยายตัวเส้นเลือดจึงจะพลอยขยายตัว เหตุนี้เลือดจะผ่านไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจก็ต่อเมื่อเวลาหัวใจคลายตัวเท่านั้น แต่ไม่เท่านั้น แรงดันโลหิตในเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ก็ยังต่ำกว่าในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงส่วนอื่น ๆ

โดยเหตุนี้ถ้าเราลองนึกดูว่า หากจะมีเหตุใดก็ตามทำให้ช่องทางของเส้นเลือดนี้ตันลงหรือแม้แต่เพียงตีบแคบเล็กลงไป จะมีเหตุผลอย่างใดขึ้น แน่นอนเหลือเกินจำนวนเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเองก็ย่อมจะต้องลดน้อยลงไป กล้ามเนื้อหัวใจก็ย่อมจะขาดอาหาร และขาดอ๊อกซิเจนไปด้วย

มีลักษณะหนึ่งที่เส้นเลือดหัวใจนั้นคล้ายกับเส้นเลือดอื่น ๆ ก็คือการเกิดเส้นเลือดแข็งขึ้น ซึ่งปรากฏเสมอในเมื่อคนย่างเข้าสู่วัยชราโดยจะมีแร่ธาตุพวกแคลเซี่ยมไปเกาะตกตะกอนขึ้นที่ผนังของเส้นเลือดทำให้เส้นเลือดไม่อาจขยายตัวและหดตัวได้เหมือน

กับเส้นเลือดตามปกติ แต่กลับทำให้ช่องรูของเส้นเลือดนั้นเล็กลงไปอีก ไม่แต่เท่านั้น การเกิดมีเส้นเลือดแข็งนี้ ก็มักทำให้เกิดมีเลือดภายในเส้นเลือดนั้นเกิดแข็งตัวเป็นลิ่มขึ้น ผลก็คือ การอุดตันทางเดินของเส้นเลือดนั้นโดยไม่มีเลือดผ่านไปได้อีกเลย หรือผ่านได้จำนวนน้อยมาก

การเกิดการตีบหรือตันของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนี้ นอกจากจะเป็นผลจากการเกิดเส้นเลือดแข็งเนื่องจากการเปลี่ยนแปลง เมื่อเข้าสู่วัยชราดังกล่าวแล้ว ยังมีโรคอื่น ๆ เป็นเหตุได้อีก เช่น กามโรคของเส้นเลือดแดงใหญ่ ที่ออกไปจากหัวใจ Aorta ซึ่งถ้าหากเป็นขึ้นตอนใกล้ ๆ ทางแยกออกมาของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจแล้วก็ย่อมทำให้เกิดการอุดตันได้เหมือนกัน

การขาดเลือดมาเลี้ยงหัวใจนี้ ย่อมจะทำให้เกิดผลร้ายขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจส่วนใดที่มีเส้นเลือดที่เกิดการตีบตันนั้นมาเลี้ยงแล้ว กล้ามเนื้อส่วนนั้นเมื่อขาดอาหารก็ย่อมจะตายลง และต่อมาเกิดเป็นเยื่อพังผืดขึ้นแทน เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้วสมรรถภาพของหัวใจก็ย่อมจะน้อยลงไปอย่างมาก แต่หัวใจจะต้องทำงานให้ได้เท่าเดิมเพราะร่างกายต้องการจำนวนเลือดที่มาเลี้ยงคงที่ตลอดไป และถ้ายิ่งต้องออกแรงมากในการยืน เดิน หรือทำงานร่างกายก็ยิ่งต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น ๆ ตามส่วนของการออกแรงนั้น ฉะนั้นหัวใจก็จำต้องออกแรงหนักเพิ่มขึ้น โดยใช้กล้ามเนื้อส่วนที่ยังดีอยู่ทำหน้าที่ การที่ต้องทำงานมากขึ้นของหัวใจนี้เองจะปรากฏอาการอย่างหนึ่งที่สำคัญมากขึ้นเป็นการบอกกล่าวให้เจ้าของหัวใจนั้นรู้ตัวว่าจะต้องพักผ่อนกล่าวคืออาการ "เจ็บหัวใจ" (หรือเรียกว่า แอนไจนา แพ็คตอริส)

อาการเจ็บหัวใจ แอนไจนา แพ็คตอริส

เป็นอาการอย่างหนึ่งที่จะพบได้บ่อย ๆ ในโรคหัวใจ ที่เกิดจากการบีบรัดตัวหรือการตีบตัวลงของเส้นเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดขึ้น

อย่างรุนแรงมากที่หน้าอกเบื้องซ้าย จะมีการปวดเจ็บแผ่ขึ้นไปสู่บริเวณคอ คาง หรือบางครั้งไปสู่ต้นแขน

การเจ็บบริเวณหัวใจดังกล่าวนี้ มักจะพบว่าเกิดขึ้นในเมื่อผู้ป่วยนั้นออกกำลังมาก ๆ ตื่นเต้นมาก ๆ หรือเมื่อมีอาการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อเกิดอารมณ์โกรธเกลียดชัง หรืออารมณ์ของความอิจฉาริษยาใด ๆ ก็ตาม บางคนปรากฏอาการนี้ขึ้นเมื่อรับประทานอาหารมาก ๆ

โดยที่สาเหตุของอาการเจ็บหัวใจนี้ ประมาณร้อยละ ๙๐ ที่เป็นผลเนื่องจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจนั้นแข็งดังกล่าว ฉะนั้นจึงมักปรากฏอาการนี้ขึ้นในผู้ป่วยเมื่อย่างเข้าสู่วัยชรา คืออายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป สำหรับคนหนุ่ม ๆ วัย ๓๐–๔๐ ปี ก็อาจมีได้ แต่พบน้อย นอกจากนี้ยังพบว่า พบในชายมากกว่าหญิงถึง ๕ เท่า

ในผู้ป่วยที่มีโรคแรงดันโลหิตสูงและเบาหวานร่วมอยู่ด้วยแล้ว อาการเจ็บหัวใจนี้ ปรากฏว่ามีได้ง่ายและเกิดได้บ่อย ๆ

อาการของการเจ็บหัวใจเป็นอย่างไร ?

อาการเจ็บหัวใจนี้ เมื่อเริ่มต้นขึ้น จะเจ็บปวดขึ้นมาอย่างทันที โดยไม่รู้สึกหรือมีอาการอย่างใดแสดงล่วงหน้ามาก่อน ตำแหน่งที่เจ็บโดยมากมักเริ่มที่ใต้กระดูกหน้าอกหรือบริเวณหัวใจ อาจปวดเจ็บอยู่เฉพาะที่ตำแหน่งดังกล่าวนี้ หรือแผ่ไปถึงคอ ไหล่ ต้นแขน หรือหลังข้างซ้ายก็ได้ ลักษณะการปวดเจ็บนี้มีได้แปลก ๆ ไป แล้วแต่ผู้ป่วยแต่ละบุคคล เช่น ปวดตื้อ ๆ ปวดหนัก ๆ ปวดเหมือนถูกบีบเค้นอย่างรุนแรง ฯลฯ ซึ่งส่วนมากผู้ป่วยเองมักบอกลักษณะของการเจ็บปวดที่ไม่ถูกว่ามีลักษณะเช่นไร ในระหว่างที่เกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ ความเจ็บปวดจะยิ่งรุนแรงขึ้นเมื่อรับประทานอาหาร เมื่อออกแรงเพียงเดิน เมื่ออากาศเย็นจนหนาวสั่นหรือเกิดอาการตื่นเต้นและการเปลี่ยนแปลงอารมณ์

อาการปวดเจ็บนี้ ครั้งหนึ่ง ๆ จะมีได้นานตั้งแต่ ๕–๑๕ นาที

เมื่อเกิดอาการเจ็บหัวใจนี้ขึ้น ความรู้สึกของผู้ป่วยจะรู้สึกตัวเหมือนกับว่าตนจะตายลงไปในขณะนั้น มีอาการเป็นลมหน้ามืด แต่ไม่ถึงหมดความรู้สึก ใบหน้าจะมีสีคล้ำ ๆ เทา ๆ มักเอามือกดหรือลูบบริเวณหน้าอก แน่นหน้าอก หายใจไม่ค่อยออกและอ้าปากเพื่อจะหายใจทางปาก บางรายมีคลื่นไส้อาเจียนเหงื่อออก ตัวเย็นชืด เราอาจแบ่งพวกผู้ป่วยนี้ออกเป็น ๓ พวกตามระยะของโรคที่เป็นดังนี้

พวกที่ ๑ เป็นพวกที่จะเกิดอาการเจ็บหัวใจขึ้น ต่อเมื่อออกแรงทำงานมาก ๆ หรือเมื่อเกิดอารมณ์ผิดปกติอย่างรุนแรงขึ้น เมื่อได้หยุดพักและให้ยาที่ทำให้เส้นเลือดขยายตัวเพียงเล็กน้อยก็หายไปได้

พวกที่ ๒ เป็นพวกที่เจ็บหัวใจขึ้น เมื่อเพียงแต่ออกแรงเล็กน้อยหรือเกิดอารมณ์ผิดปกติแต่เพียงเล็กน้อย เป็นระยะที่เริ่มอาการรุนแรงขึ้นพวกนี้ยังอาจทำให้ทุเลาลงได้ โดยให้พักและใช้ยาขยายเส้นเลือด แต่ไม่หายลงโดยรวดเร็วเหมือนพวกแรก

พวกที่ ๓ พวกที่มีอาการหนักมาก อาการเจ็บหัวใจเกิดขึ้นแม้แต่จะอยู่นิ่งๆ และเกิดขึ้นเมื่อใดก็ได้ เวลาที่เกิดอาการเจ็บหัวใจ ก็เจ็บอยู่เป็นเวลานาน เจ็บอย่างรุนแรงและอาการใช้ยาขยายเส้นเลือดไม่ได้ผลหรือได้ก็น้อยมาก บางครั้งจำเป็นต้องระงับอาการปวดเจ็บด้วยการใช้มอร์ฟีน

อาการเจ็บหัวใจนี้ ถ้าหากว่ายังมีต่อไปโดยเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจยังคงตีบตัวแล้ว ผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายได้ โดยหัวใจขาดเลือดมาเลี้ยงแต่ถ้าเส้นเลือดคลายการบีบรัดตัว อาการต่าง ๆ ก็จะค่อยทุเลาลง

การตายของผู้ป่วยเป็นผลจากหัวใจวายเฉียบพลัน

ควรปฏิบัติอย่างไรเมื่อมีอาการเจ็บหัวใจ ?

๑. พึงสำนึกว่าอาการเจ็บหัวใจนี้ เป็นอาการที่บอกกล่าวให้ท่านทราบแล้วว่าท่านเป็นโรคหัวใจอย่างหนึ่ง

๒. แพทย์เท่านั้นที่จะวินิจฉัยโรคและช่วยเหลือท่าน ให้ทุเลาหรือหายได้ การตามแพทย์มาตรวจขณะเกิดอาการขึ้น หรือไปปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการทุเลาลงเป็นสิ่งที่เหมาะที่สุด

๓. เมื่อเกิดอาการขึ้น ผู้ป่วยไม่ควรเคลื่อนไหว หรือถูกนำไปที่ใดให้นอนในท่านั่งพิงเอาไว้จนกว่าแพทย์จะมาถึง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายโดยการห่มผ้า หรือวางกระเป๋าน้ำร้อน

๔. เสื้อผ้าที่ตำแหน่งใดคับเกินไป ควรคลายให้หลวม เช่น บริเวณคอ หน้าอก บริเวณเข็มขัด ฯลฯ

๕. ผู้ให้การพยาบาลจะต้อยคอยเอาใจใส่ ปลอบโยนให้คลายจากความหวาดวิตก เพราะผู้ป่วยเองมักจะอยู่ในอารมณ์ของการกลัวว่าตนจะตายเป็นที่สุด คอยแนะนำอย่าให้ผู้ป่วยดิ้นรนกระวนกระวายนัก เพราะอาการจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

๖. ถ้าเคยเป็นมาบ่อยครั้งแล้ว แพทย์มักแนะนำยาประจำสำหรับใช้ทันทีเมื่อปรากฏอาการขึ้น (ยาพวกนี้เช่น ไนโตรกลีย์เซอรีนหรืออะมีย์ลไนไตรท์) ถ้าเช่นนั้นแล้วควรใช้ยานั้นได้ทันที

๗. ผู้ป่วยเองต้องฝึกตนเอง ให้ระงับในการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อทุเลาจากอาการแล้ว เลิกความโลภ ตื่นเต้น ความโกรธหรือความอิจฉาริษยาใด ๆ ทั้งสิ้น

๘. ติดต่อกับแพทย์และขอคำแนะนำอยู่เสมอ

หัวใจวาย

คำว่า หัวใจวาย นี้ปัจจุบันมักจะได้ยินกล่าวถึงอยู่เสมอ ความจริงหัวใจวายไม่ได้เกิดขึ้นจากเฉพาะโรคใดโรคหนึ่งของหัวใจ เหตุที่ทำให้หัวใจวายนั้นเป็นผลสุดท้ายของโรคหัวใจ หรือเหตุต่าง ๆ อีกหลายอย่างด้วยกัน

ที่ว่า "หัวใจวาย" นั้นความหมายอยู่เพียงว่า หัวใจเองหมดสมรรถภาพที่จะสูบฉีดเลือดไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ตามปกติเท่านั้นเอง จึงมักจะปรากฏเป็นผลสุดท้ายของโรคต่าง ๆ และเป็นระยะเวลาที่ผู้ป่วยใกล้จะถึงความตายนั่นเอง

อาการของหัวใจวาย

อาการที่ปรากฏขึ้นเมื่อหัวใจวาย จะมีดังนี้

๑. หอบเหนื่อย อาการนี้ในตอนแรก ๆ จะปรากฏขึ้นเมื่อผู้ป่วยต้องออกแรง ความจริงคนธรรมดาอาจมีหอบเหนื่อยได้เมื่อทำงานหนักหรือออกแรงมาก ๆ จะถือเอาว่าผู้นั้นเป็นโรคหัวใจไม่ได้ อาการหอบเหนื่อยในโรคหัวใจนั้น หมายถึงว่าจะเกิดหอบเหนื่อยง่ายชั่วเพียงออกกำลังตามธรรมดาที่ตนเคยทำได้ หรือถ้าอาการมาก ๆ เพียงชั่วแต่เดินในระยะใกล้ ๆ ก็เหนื่อย หรือยิ่งไปกว่านั้นเพียง ๓–๔ ก้าวก็หอบเหนื่อยแล้ว

เมื่ออาการหัวใจวายมีมากขึ้น อาการหอบเหนื่อยนี้ยิ่งปรากฏชัดขึ้นเพียงแต่อยู่นิ่ง ๆ ก็เหนื่อย และมักจะต้องลุกขึ้นนั่งหอบตลอดเวลา

๒. แน่นหน้าอก

๓. รู้สึกหัวใจเต้น

๔. บวม อาการบวมนี้ตอนแรก ๆ ผู้ป่วยเองก็มักจะสังเกตตนเองว่ารองเท้าของตนคับกว่าธรรมดา หรือข้อเท้าบวม ๆ ในตอนเย็น ๆ ในตอนเย็นเช้าอาการบวมนี้ยุบหายไป ระยะท้าย ๆ อาการบวมมักปรากฏขึ้นทั้งตัว

๕. ไอ มันปรากฏขึ้นเนื่องจากอาการมีเลือดคั่งมากในปอด โดยมีอาการไหลเวียนของเลือดนั้นช้าลง บางรายอาจไอเป็นเลือดออกมาด้วย

๖. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ และอาเจียน

๗. ตับโต เนื่องจากเลือดคั่งอยู่มาก

๘. อาการทางสมอง เป็นผลจากเลือดไปสู่สมองน้อยลง เพราะหัวใจไม่อาจสูบฉีดเลือดไปได้ตามปกติ อาการทางสมองนี้มักจะปรากฏในระยะท้าย ๆ ผู้ป่วยอาจมีอาการกระสับกระส่าย บางรายมี ซึม หมดสติเพ้อ ฯลฯ

อาการต่าง ๆ ที่กล่าวไปแล้วนี้ เป็นอาการที่เกิดขึ้นในรายที่มีหัวใจวายลงทีละน้อย ยังมีอาการหัวใจวายอีกอย่างหนึ่ง ที่จะได้ยินอยู่บ่อย ๆ ก็คือ "หัวใจวายเฉียบพลัน"

หัวใจวายเฉียบพลัน (Acute Cardiac Failure)

หัวใจวายเฉียบพลันนี้ หมายถึงการที่กล้ามเนื้อหัวใจหมดสมรรถภาพที่จะทำหน้าที่ได้อย่างทันทีทันใด การเกิดหัวใจวายเฉียบพลันนี้ก็มักจะเกิดขึ้นในผู้ป่วยที่มีโรคหัวใจมาก่อนแล้ว ในผู้สูงอายุนั้นส่วนมากจะปรากฏขึ้นโดยเนื่องจากเป็นโรคหัวใจที่เกี่ยวกับการมีเส้นเลือดแข็งทำให้เกิดมีการคั่งของเลือดในปอดมาก และไม่มีเลือดพอเพียงไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อาการจะปรากฏขึ้นมาทันที กล่าวคือ หายใจขัดหรือหอบ ไอ นอนไม่ลงและถ้าหากนอนจะหายใจไม่ออก และอาจหมดสติไปทันที ทั้งนี้ลักษณะอาการของผู้ป่วยก็ดูสมบูรณ์ปกติดีตลอดมาก่อน

ดังนี้อาการต่าง ๆ ของโรคหัวใจซึ่งกล่าวไว้ข้างบนจึงอาจไม่ปรากฏในผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลันนี้มาก่อนเลยก็ได้

จะให้การช่วยเหลืออย่างไรผู้ป่วยที่มีหัวใจวายเฉียบพลัน ?

ความจริง มีวิธีจะให้การช่วยเหลือผู้ป่วยนี้ได้น้อยเต็มที ผู้ที่พบเห็นญาติพี่น้องหรือคนในครอบครัว มีวิธีช่วยที่ดีที่สุดอยู่ก็คือ การตามแพทย์ให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ และระหว่างนั้นให้ผู้ป่วยอยู่ในท่าที่สบายที่สุดเท่านั้น

๑. ให้คิดไว้เสมอว่าอาการที่ปรากฏขึ้นอาจเป็นอาการของหัวใจวายเฉียบพลันควรรีบปรึกษาแพทย์ที่ใกล้เคียงที่สุดโดยด่วน อย่ามัวรอเวลาในการพยาบาลกันเองหรือรอดูอาการต่อไปก่อน

๒. ให้ผู้ป่วยนอนลง และท่าที่เหมาะที่สุด คือ ท่านอนพิงราบ ๆ

๓. อย่านำผู้ป่วยเคลื่อนที่ไปที่ใดทั้งสิ้น จนกว่าแพทย์จะตรวจและให้คำแนะนำแล้ว พึงทราบเถิดว่า

(๑) โรคหัวใจ ได้ทำลายชีวิตคนเราลงไปปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนมาก

(๒) โรคหัวใจ มีหลายชนิดด้วยกัน เพราะสาเหตุของโรคหัวใจมีหลายอย่าง

(๓) โรคหัวใจ จะทราบได้เมื่อทำการตรวจและรักษาได้โดยถูกต้องจากแพทย์ผู้ชำนาญโดยเฉพาะ

(๔) อย่าลืมว่าผู้ที่เป็นโรคหัวใจ อาจเกิดหัวใจวายลงเมื่อใดก็ได้เขาอาจนั่งคุยกับท่านอยู่อย่างสนุกสนานเมื่อไม่กี่นาทีมานี้ แต่ท่านอาจได้ข่าวว่าเขาถึงแก่กรรมเสียแล้วชั่วระยะเวลาที่ท่านหันหลังจากเขามา

๔. ผู้ที่สงสัยว่าตนจะเป็นโรคหัวใจแล้วปรึกษาหารือแพทย์เพื่อการตรวจให้แน่นอนเสีย ไม่ใช่คนขลาด หากเป็นผู้ฉลาดและไม่ประมาทดีกว่าปล่อยตนจนกระทั่ง "สายเกินไป" เสียแล้ว

ความเครียด

ศจ.น.พ. สนอง อูนากูล

คนยังรู้จักกันน้อยเหลือเกินว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพไม่ดี ทำให้แลดูแก่เร็วผิดปกติและทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ได้สาระพัด แต่พระพุทธเจ้าทรงตระหนักดีมากว่า ๒๕๐๐ ปีมาแล้ว ธรรมะส่วนใหญ่ที่พระองค์ทรงสอนจึงล้วนแล้วแต่เป็นการบำบัดเพื่อทำใจให้สบาย ไม่ว่าในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา หรือเมตตา กรุณา มุทิ-ตา อุเบกขา ฯลฯ

ความเครียด หรือ Stress นี้ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคจิต โรคประสาท ปวดศีรษะ โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคแผลในลำไส้ใหญ่ โรคข้ออักเสบ โรคหืด ลมพิษ โรคเบาหวาน แรงดันเลือดสูง โรคไต และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือโรคหลอดเลือดหัวใจ ด้วยเหตุนี้นักการเมืองที่มีความเครียดมากจึงปรากฏว่าได้ถึงแก่กรรมด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจเป็นส่วนใหญ่ เช่น ไอเซนเฮาว์และจอห์นสัน–ประธานาธิบดีอเมริกา เดอโกล–ประธานาธิบดีฝรั่งเศส นัสเซอร์–ประธานาธิบดีอียิปต์ คาร์ลอสพี-การ์เซีย–ประธานาธิบดีฟิลิปปินส์ ยูโซฟบินไอซัค–ประธานาธิบดีมาเลเซีย และเชอร์ชิลนายกรัฐมนตรีอังกฤษ เป็นต้น ความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญของสังคมและทางการแพทย์ ควรจะได้ให้การศึกษาเรื่องสุขภาพจิตกันตั้งแต่เด็ก ๆ โดยที่คนเราเติบโตขึ้นมาในโลกนี้ต้องผจญต่ออิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะหล่อหลอมบุคคลิกภาพขึ้นมาเรื่อยตั้งแต่เล็กจนโต จึงจำต้องมีการแนะนำดัดแปลงชักจูงให้ประพฤติปฏิบัติในทางที่ถูกที่ควรเช่นสอนให้มีความรู้ในเรื่องธรรมะ รู้ถึงกฎแห่งกรรม รู้ถึงเรื่องกาละเทศะ การเสียสละ

การเอาใจเขามาใส่ใจเรา และสอนให้มีความเมตตากรุณา ฯลฯ จึงนับว่าเรื่องที่น่าสนใจมากเรื่องหนึ่ง

ความเครียดคืออะไร ?

ความเครียดคือความรู้สึกที่ร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนจนถึงขั้นที่ทำให้ร่างกายแสดงการตอบสนองต่อตัวกระตุ้นนั้น ๆ เช่นทำให้หัวใจเต้นเร็ว หรือเกิดความเจ็บปวด เกิดอารมณ์โกรธ เกลียด กลัว เศร้าโศกเสียใจ ตกอกตกใจ หรือวิตกกังวล ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าถ้าเรามีอารมณ์เย็น มีธรรมะ มีจิตใจสูง โอกาสที่จะทำให้เกิดความเครียดก็จะลดน้อยลงได้มาก

ตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความเครียดนี้จึงอาจเป็นได้ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นวัตถุหรือสิ่งกระทบใจ เช่นเป็นต้นว่า ถูกความร้อนจัด เย็นจัด ถูกมีดบาดมือ การตั้งครรภ์ รับการผ่าตัด รับเชื้อโรค เป็นไข้ เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป เกิดความละเหี่ยเพลียใจ ไม่มีเงินใช้ แม้กระทั่งตื่นสายไปหน่อยจึงต้องรีบร้อนไปทำงาน หรือเกิดรถติดจะไปไหนตามนัดไม่ทันก็จัดว่าเป็นความเครียด หรือเจ้าพนักงานเอาบิลล์ค่าน้ำ ค่าไฟมาเก็บขณะที่ไม่มีเงิน หรือผู้ปกครองต้องใช้จ่ายมากตอนที่โรงเรียนจะเปิด หรือเมื่อผิดหวังในการเรียน การงาน การเงิน หรือความรัก เมื่อได้ทราบข่าวร้ายหรือได้ยินเสียงที่ระคายหู หรือเมื่อมีความไม่สงบสุขในครอบครัว ฯลฯ แม้กระทั่งการขับรถก็ถือว่าเป็นความเครียดที่ต้องคอยเหยียบเบรค ต้องคอยหลบคอยหลีกรถ คนที่เป็นโรคหัวใจแพทย์จึงแนะนำไม่ให้ขับรถ

ความเครียดจึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ ๆ ตามธรรมชาติจากการที่อายตนะภายในสัมผัสกับอายตนะภายนอกทั้ง ๖ ที่จริงแล้วมันก็ไม่ใช่เรื่องที่ร้ายแรงอะไรนัก ถ้าหากเราสามารถทนได้ช่วยให้ชีวิตมีความสุขบ้างทุกข์บ้าง แบบเดียวกับการกินอาหารเผ็ด ๆ ร้อน ๆ ที่ไม่มากหรือไม่บ่อยนัก แต่ถ้าหากคนที่มีอารมณ์ขุ่นเคืองไม่พอใจหรือ

โกรธอยู่บ่อย ๆ แล้วอดกลั้นสกดเอาไว้ เมื่อเก็บอารมณ์เช่นนี้ไว้ในใจเรื่อย ๆ ไม่ปล่อยให้ผ่อนระบายออกไปเสียบ้าง เมื่อนานเข้า ๆ ก็จะระเบิดตูมออกมาเป็นเรื่องโศกนาฏกรรม หรือไม่ก็กลายเป็นโรคจิตโรคประสาทไปเลยก็มี

จึงพอจะเห็นได้แล้วว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความเครียดขึ้นได้ทั้งนั้นถ้าหากมันกระทบกระเทือนต่อจิตใจ หรือความรู้สึกรุนแรง หรือว่าร่างกายได้รับความเจ็บปวดหรือถูกกระตุ้นทำให้ร่างกายต้องมีการสนองตอบ

ผลร้ายของความเครียด

ศาสตราจารย์นายแพทย์ฟรอยด์ บรมครูทางโรคจิตได้ให้หลักไว้ว่า "อันการดำรงชีวิตของเรานั้น จะดำเนินไปได้ด้วยดีก็ต่อเมื่อร่างกายอยู่ในภาวะที่สมดุลย์ ถ้าหากมีอะไรมารบกวนสมดุลย์นี้แล้ว มนุษย์เราก็จะพยายามที่สุดที่จะสร้างภาวะสมดุลย์ขึ้นใหม่ โดยกำจัดสิ่งรบกวนนั้น ๆ เสีย เช่นเวลาเราหิวก็จะทำให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด ครั้นเมื่อได้กินอาหารสมอยากแล้ว อารมณ์หงุดหงิดนั้นก็จะหายไป ภาวะสมดุลย์ก็เกิดอีกครั้งหนึ่ง ตราบใดที่มนุษย์เราสามารถตอบสนองความปรารถนาได้เช่นนี้ ชีวิตก็มีความสุข แต่ถ้าหากเราไม่สามารถขจัดปัญหานั้น ๆ ได้ ก็จะก่อให้เกิดความวิตกกังกลสุมอยู่ในอก ซึ่งเป็นความเครียด และความวิตกกังวลนี้เองเป็นก้าวแรกที่ทำให้เกิดโรคทางกายและทางจิตขึ้นได้" นายแพทย์นิคอลล์ก็ได้กล่าวว่า "ความเครียดเป็นฆาตกรสำคัญที่ทำให้คนเราไม่เป็นสุขและอายุสั้น"

ศาสตราจารย์นายแพทย์เซลี่ย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องความเครียดได้อธิบายว่า ร่างกายเรามีกลไกในการช่วยขจัดความเครียดตามธรรมชาติ คือมีการควบคุมผ่านทางระบบประสาทและการหลั่งฮอร์โมน โดยที่ท่านได้ทำการทดลองให้หนูอยู่ในภาวะความเครียดเป็นเวลานาน เช่นให้อยู่ในที่ ๆ ร้อนเกินไปบ้างหนาวเกินไปบ้าง ปล่อยให้เพลีย หิวเหนื่อย หรือทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พอใจเช่นให้ได้ยินเสียงดังหนวกหูอยู่เรื่อย แล้วเอาหนูเหล่านี้มาผ่าตรวจดูว่าจะมีสิ่งไรที่ผิดปกติเกิดขึ้น ก็ได้พบสิ่งที่น่าสนใจมาก คือ

ต่อมหมวกไตและต่อมธัยมัส ซึ่งเป็นต่อมที่ผลิตฮอร์ โมนเพื่อคอยช่วยควบคุมการทำงานของร่างกาย รวมทั้งเยื่อบุของกระเพาะอาหาร จะมีเลือดคั่งจนกระทั่งถึงมีเลือดออก จึงได้อธิบายว่า ความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ พิการและเกิดโรคขึ้นได้ แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับจิตใจ และต่อมาก็ได้พบว่า เมื่ออวัยวะของร่างกายถูกรบกวนจากภาวะความเครียดก็จะมีการตอบสนอง เช่นทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้น เลือดมีความหนืดเพิ่มมากขึ้นและแข็งเป็นลิ่มเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น น้ำตาลและไขมันในเลือดเพิ่มขึ้น

เรื่องนี้สนับสนุนโดยนายแพทย์วุ๊ล์ฟในปี ๒๔๘๕ โดยที่ท่านมีผู้ป่วยเด็กรายหนึ่งซึ่งซุกซนดื่มโซดาไฟเข้าไป ยังผลให้หลอดอาหารตีบ และต้องทำการผ่าตัดเพื่อให้อาหารทางกระเพาะโดยตรง ท่านจึงได้มีโอกาสศึกษาถึงเยื่อบุของกระเพาะอาหาร และพบว่าเวลาที่ผู้ป่วยเกิดความกลัว เยื่อบุของกระเพาะจะซีดและกระเพาะไม่เคลื่อนไหว แต่ถ้าผู้ป่วยมีอารมณ์โกรธเยื่อบุจะแดงเนื่องจากมีเลือดมาเลี้ยงมาก มีการหลั่งกรดเกลือมาก และกระเพาะก็เคลื่อนไหวมากกว่าธรรมดา และถ้าหากอารมณ์โกรธคงอยู่นานก็จะทำให้มีเลือดซึมจากเยื่อบุของกระเพาะและทำให้เกิดเป็นแผลของกระเพาะอาหารได้ง่าย กับมีแพทย์ชาวเยอรมันผู้หนึ่งได้รายงานผู้ป่วยรายหนึ่งของเขาว่า เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้นเมื่อใดก็จะเกิดลมพิษขึ้นทุกครั้งไป จึงได้ทดลองสะกดจิตผู้ป่วยรายนี้แล้วเขียนรูปกากะบาดลงบนแขนของผู้ป่วยทั้งสองข้าง และชักจูงว่าที่แขนขวาจะเกิดลมพิษแต่ทางแขนซ้ายจะไม่เกิด ก็ปรากฏว่าหลังจากนี้เพียง ๒ ชั่วโมง ทางแขนขวามีลมพิษเกิดขึ้นชัดเจนแต่ที่แขนซ้ายไม่มี จึงเป็นการพิสูจน์ว่า อารมณ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจนถึงขั้นที่เรียกว่าผิดปกติได้

ฉะนั้นผู้ที่ฉลาดจึงพึงหลีกเลี่ยงภาวะความเครียดให้มาก ๆ และการหลีกเลี่ยงที่ดีที่สุดก็คือกระทำตามแบบที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้นั่นเอง ว่า

พยายามทำใจให้บริสุทธิ์ ผู้ใหญ่บางคนชอบพกแต่ความวิตกกังวลอยู่เรื่อย ไม่ว่าเรื่องของลูก ๆ หลาน ๆ หรือญาติพี่น้อง คนพวกนี้จัดว่ามีกรรมแม้กระทั่งจะหลับจะนอนก็ไม่เป็นสุข

ที่น่าสนใจคือ แพทย์หญิงคีธมานน์แห่งมหาวิทยาลัย ไฮเดลเบอร์กกล่าวว่าจากประสบการณ์ที่ผ่านมาเป็นปี ๆ ทำให้เธอทราบว่า โรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคปวดตามร่างกายในส่วนต่าง ๆ ของสตรีนั้น มักเป็นผลมาจากสาเหตุทางจิตใจ จากปัญหาในเรื่องการงาน และโดยเฉพาะจากปัญหาภายในครอบครัว เช่นการไม่มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างคู่สมรสหรือบุตร จึงได้แนะว่าสตรีใดที่เกิดเป็นโรคดังกล่าวและมีความกดดันภายในจิตใจเป็นอย่างมากเกี่ยวกับสามีแล้ว ให้แก้ด้วยการหย่าร้างเสียเป็นดีที่สุด จะช่วยให้สบายใจแล้วโรคร้ายทางกายต่าง ๆ ก็จะหายไปได้

ในปัจจุบันทราบกันว่า ร่างกายจะต่อต้านภาวะความเครียดนี้ด้วยการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมหมวกไต โดยการทดลองในสัตว์ที่ตัดเอาต่อมหมวกไตออก ปรากฏว่าจะไม่สามารถทนต่อภาวะความเครียดได้ เช่นเมื่อให้ถูกความเย็นเข้าหน่อยก็จะตายได้ภายในเวลาไม่กี่ชั่วโมง ซึ่งถ้าเป็นสัตว์ปกติแล้วก็จะทนได้นาน เรื่องนี้นายแพทย์เซลี่ย์ได้อธิบายว่าเป็นเพราะร่างกายมี "การปรับตัว" (adaptation) ให้สามารถต่อต้านภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ได้ โดยเริ่มต้นด้วยการ "เรียกระดมพล" ซึ่งท่านเรียกว่าเป็นการแสดงถึง "สัญญาณอันตราย" (alarm reaction) และขณะที่มีการปรับตัวสู้กับภาวะความเครียดนี้ ท่านเรียกว่าเป็น "ระยะต่อต้าน" (resistant phase) ซึ่งถ้าหากร่างกายไม่สามารถเอาชนะความเครียดได้ ก็จะเข้าสู่ระยะ "หมดกำลัง" (exhaustion stage) และเกิดอาการต่าง ๆ ซึ่งแสดงถึงความเป็นโรคขึ้น

ในคนปกติ ความเครียดหรือสิ่งเร้าทั้งหลายจะกระตุ้นฮัยโปธัลมัสในสมองซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายโดยผ่านมาทางระบบประสาทออโตโนมิค

ไปควบคุมหัวใจและอวัยวะภายใน รวมทั้งส่งสัญญาณไปยังต่อมพิทูอิตารีในสมองให้หลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมหมวกไตให้หลั่งฮอร์โมนแอดเรนะลีนและคอร์ติซอลออกมาช่วยควบคุมอีกต่อหนึ่ง อย่างเช่นในคนที่ได้รับการผ่าตัดซึ่งถือว่าเป็นความเครียดอย่างหนึ่ง จะมีคอร์ติซอลเพิ่มมากอยู่หลายวัน หรือในการทดลองฉีดสารฮิสตามินหรือพัยโรเจ็น พบว่าจะมีการหลั่งแอดเรนะลีนออกมาภายในเวลาไม่ถึง ๑๐ วินาที แสดงว่าร่างกายมีการต่อต้านภาวะผิดปกติต่าง ๆ ได้อย่างฉับพลัน

อันฮอร์โมนของต่อมหมวกไตนี้มี ๒ ชนิด ชนิดหนึ่งเรียกว่าแอดเรนะลีนซึ่งหลั่งออกมาจากส่วนใจกลางของต่อมที่เรียกแอดรีนัลเมดดัลล่า ศาสตราจารย์นายแพทย์แคนน็อน หัวหน้าภาควิชาชีวเคมีของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ตั้งชื่อฮอร์โมนนี้ไว้อย่างเหมาะสมว่า Fight ,fright, and flight hormone คือหมายความว่าฮอร์โมนนี้มีบทบาทเกี่ยวกับการต่อสู้การตระหนกตกใจ หรือการหนี มันจะถูกหลั่งออกมาเมื่อมีอารมณ์กระทบ เพื่อช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูง ดังเช่นที่พบเห็นกันบ่อย ๆ ว่า เวลาคนตกใจเมื่อไฟไหม้บ้านจะสามารถยกของหนัก ๆ ได้ แต่พอหายตกใจแล้วจะไม่สามารถยกขึ้นได้จำต้องใช้คนสองหรือสามคนช่วยกันยก หรือคนที่ตกใจอย่างสุดขีดเมื่อเผชิญหน้ากับเสือก็อาจจะสู้กับเสือได้ หรือไม่ก็วิ่งเร็วจนหนีเสือได้ทัน ทั้งนี้ก็เนื่องจากมีฮอร์โมนแอดเรนะลีนหลั่งออกมามากนั่นเอง ฮอร์โมนนี้จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายทุกวิถีทาง ได้แก่การกระตุ้นหัวใจให้เต้นเร็วและทำให้หลอดเลือดหดตัวจึงช่วยให้แรงดันเลือดสูงขึ้นได้อย่างมาก ดังที่ปรากฏว่ามีคนหลอดเลือดแตกในสมองตายมาหลายคนแล้วในสนามฟุตบอลหรือสนามมวยเมื่อมีการตื่นเต้น แรงดันเลือดสูงนี้จะช่วยให้เลือดไหลเร็วขึ้นอย่างมากอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือกล้ามเนื้อจะได้รับเลือดไปหล่อเลี้ยงเพิ่มขึ้นหลายเท่าช่วยให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ทนทานขึ้น ช่วยให้หลอดลมขยายตัวและหายใจเอาอากาศเข้าออกได้มากขึ้น ช่วยให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นจากการกระตุ้นให้ตับเปลี่ยนกลัยโคเจ็นเป็นกลูโคสช่วยให้ม่านตาขยายสามารถมองเห็นได้ดีขึ้น ช่วย

ให้เลือดแข็งตัวเร็วขึ้น และช่วยให้ขนลุกชันแลดูเป็นสง่าน่าเกรงขาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสัตว์ จึงเห็นได้ชัดว่าฮอร์โมนนี้ช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูงขึ้นเพื่อผจญต่อภาวะวิกฤติได้ส่วนฮอร์โมนอีกชนิดหนึ่งคือสตีรอยด์ฮอร์โมนหรือคอร์ติซอล ซึ่งผลิตจากเปลือกต่อมหมวกไต (แอดรีนัลคอร์เท็กซ์) ฮอร์โมนนี้มีบทบาทที่สำคัญอาทิเช่น ช่วยรักษาดุลย์เกลือแร่และดุลย์น้ำของร่างกาย ช่วยควบคุมการครองธาตุของคาร์โบไฮเดรตโปรตีนและไขมัน โดยที่ช่วยกระตุ้นให้มีการเปลี่ยนโปรตีนและไขมันให้เป็นกลัยโคเจ็นในตับเพื่อช่วยให้ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงสำหรับใช้เป็นพลังงานของอวัยวะต่างๆ นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันการอักเสบและช่วยป้องกันการแพ้ โดยการสลายเม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟซัยท์และอีโอซิโนพีลเพื่อให้ ปล่อยสารที่มีภูมิ คุ้มกันออกมาจึงใช้ในการรักษาโรคหืดและข้ออักเสบชนิดรูมาตอยด์ได้ผลดี แต่ข้อเสียที่สำคัญมากก็คือ ทำให้เกิดแผลของกระเพาะอาหารจนกระทั่งถึงกับหลอดเลือดแตกได้ง่าย จึงเป็นเรื่องที่ต้องพึงระวังอย่างยิ่งในการใช้สารนี้รักษาโรคต่าง ๆ รวมทั้งที่ใช้กันมากในการป้องกันการต่อต้านสิ่งแปลกที่ในร่างกายด้วย และจากการที่พบว่าวิตะมินเอมีบทบาทต่อเซลล์ที่หลั่งน้ำเมือกในกระเพาะ จึงได้มีผู้ตรวจหาระดับวิตะมินเอในเลือดของผู้ป่วยที่มีความเครียดพบว่าวิตะมินเอจะลดลงกว่าปกติมาก ฉะนั้นจึงได้ทดลองฉีดวิตะมินเอในขนาดมากให้ผู้ป่วยประเภทที่มีความเครียดเพื่อป้องกันไว้ล่วงหน้า ก็พบว่าจะเกิดเป็นแผลในกระเพาะอาหารเพียงร้อยละ ๑๔ ส่วนพวกที่ไม่ได้รับการฉีดวิตะมินเอจะเป็นแผลขึ้นได้ถึงร้อยละ ๖๘

การสังเคราะห์ฮอร์โมนของเปลือกต่อมหมวกไตอาศัยวิตะมินซีด้วย และพบว่าวิตะมินซีในร่างกายของคนมีอยู่มากที่สุดก็ที่เปลือกต่อมหมวกไตนี้เอง และประวัติของการเตรียมวิตะมินซีได้เป็นผลึกครั้งแรกเมื่อปี ๒๔๗๐ โดยเซ้นต์จอจี ก็ได้จากต่อมหมวกไต และพบว่าเวลาที่มีการหลั่งฮอร์โมนของเปลือกต่อมหมวกไต วิตะมินซีในต่อมหมวกไตจะลดลง แสดงว่าได้มีการใช้วิตะมินซีไปในการผลิตฮอร์โมน และเสริมสร้างความต้านทานของร่างกายด้วย เพราะฉะนั้นแพทย์จึงมักแนะนำให้กินวิตะมินซี

ร่วมกับวิตะมินเอเมื่อมีภาวะความเครียด หรือเมื่อเวลาที่ร่างกายแสดงความอ่อนแอ เช่น เป็นหวัดง่าย เป็นโรคติดเชื้อง่าย หรือเป็นหืด ข้ออักเสบ ฯลฯ จะช่วยให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น

จะมีการหลีกเลี่ยงหรือจัดการกับภาวะความเครียดได้อย่างไร?

เมื่อเราทราบว่าภาวะความเครียดมีอะไรบ้างแล้ว ก็ย่อมมีหนทางหลีกเลี่ยงหรือระบายออกไปเสียได้ โดยมีหลักการที่สำคัญ ๆ ดังนี้

๑. ทำใจให้สบาย อย่าเก็บอารมณ์ต่าง ๆ ไว้ในใจให้รู้จักปล่อยวางแบบพระ เมื่อมีเรื่องหรือปัญหาคับอกก็ควรแก้ให้ตกหรือพูดระบายออกไปเสียบ้าง หรือไม่ก็ปล่อยอารมณ์โดยหันไปทำสวนครัว เดินเล่น หรือออกกำลังกาย ควรทำให้เหมือนน้ำร้อนในกา คือระบายความกดดันออกไปเสียบ้างมิฉะนั้นก็จะเกิดระเบิดขึ้นได้ ดังที่มีคนเป็นโรคจิตโรคประสาทเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบันก็เพราะทนต่อภาวะความเครียดไม่ได้ คนเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ แรงดันเลือดสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร ก็เพิ่มมากขึ้นเช่นเดียวกัน เพราะล้วนแล้วแต่มีความเครียดเป็นเหตุ นายแพทย์อัลท์ชูเล่อร์ได้กล่าวว่า "ถ้าลิ้นไม่กระดก แรงดันเลือดก็จะไม่ลด"

๒. ให้รู้จักระงับใจ อย่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ อย่าทำตนให้เป็นคนโกรธง่าย และพึงระลึกไว้ว่า ไม่มีสิ่งไรที่ทำให้อารมณ์ของมนุษย์เกิดความตึงเครียดยิ่งไปกว่าการอิจฉาริษยาที่คอยแต่จะหาทางเอาชนะอยู่เรื่อย

๓. จงรู้จักปลีกตัว อย่ามัวทำงานให้คร่ำเครียดจนเกินไปนัก ต้องรู้จักพักผ่อนบ้าง เพราะคนไม่ใช่เครื่องจักร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันสุดสัปดาห์ควรจะได้หาโอกาสพักผ่อนหย่อนใจด้วยการดูภาพยนต์ ตากอากาศ เล่นกีฬา หรือเข้าวัดฟังธรรม นั่งสมาธิเสียบ้าง หรือเมื่ออายุมากถึง ๖๐ ปีแล้วก็ควรจะพักผ่อนลดการงานให้น้อยลง เพราะอวัยวะต่าง ๆ เริ่มมีความเสื่อมมากขึ้น เหมือนกับเกวียนที่ชำรุดแล้วขืนปล่อยให้ทำงานมากเหมือนเดิมก็ย่อมจะพังลงได้โดยง่าย

๔. พยายามทำใจให้ร่าเริงสนุกสนานอยู่เสมอ มีแต่สุขไม่มีทุกข์ไม่ไปเที่ยวยุ่งกับเรื่องของคนอื่น ๆ รักความสันโดษหรือพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ หมั่นยิ้มหมั่นหัวเราะ และมีอารมณ์ขันไว้เสมอเป็นดี

๕. เป็นคนมีศีลมีธรรม มีความเมตตากรุณา มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีมุทิตาจิต และมีอุเบกขาวางตัวให้เป็นกลาง ให้ระลึกว่า สัตว์โลกเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน จะได้มีความรู้สึกเป็นสุขอยู่ทุกเมื่อ พรหมวิหาร ๔ จัดว่าเป็นธรรมะที่ต่อต้านความเครียดได้เป็นอย่างดียิ่ง

พระภิกษุท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิต ได้สอนถึงเรื่อง "สบายใจ" มีความว่า คำว่า "ไม่สบายใจ" อย่าใช้และอย่าให้มีขึ้นในใจ "ปล่อยให้มันไป และขับมันออกไป" คือก่อนมันจะเกิดต้องปล่อยให้มันผ่านไป อย่ารับเอาความไม่สบายใจไว้ เมื่อเผลอไปปล่อยให้มันแอบเข้ามาอยู่ในใจได้พอมีสติก็ต้องขับมันออกไปทันที เพราะความไม่สบายใจนี้แหละเป็นสัตรูเป็นมารที่คอยทำให้ใจไม่สงบ ประสาทสมองไม่ปกติยังผลให้ร่างกายพลอยไม่สงบไม่สบายไปด้วย เป็นอุปสรรคกีดกั้นขัดขวางสติปัญญาไม่ให้ปลอดโปร่งแจ่มใส จึงควรหัดจิตใจให้แช่มชื่นรื่นเริง เกิดปีติปราโมทย์เป็นสุขอยู่เสมอ มีชีวิตอยู่ด้วยความเบิกบาน สมองจึงจะปลอดโปร่ง จะศึกษาเล่าเรียนก็จดจำได้ง่าย เหมือนดอกไม้ที่แย้มเบิกบาน ต้อนรับหยาดน้ำค้างและอากาศอันบริสุทธิ์ ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ**

– **สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** เป็นความสุขที่ทำได้ง่าย ๆ เกิดกับกายใจของเรานี่เอง นอกจากนั้นท่านยังได้สอนถึงวิธีขับอารมณ์ร้าย ได้แก่ ความกลัว ความวิตกกังวล ความกลุ้มใจ ความห่วงใย ความโกรธ ความเกลียด ความหึงหวง ความริษยา ความเศร้าโศกเสียใจ ตรอมใจ ความตื่นเต้น ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นความเครียดว่า เมื่ออารมณ์ร้ายเหล่านี้เกิดขึ้นในใจ จงหายใจเข้าลึก ๆ สูดเอาพลังงานของชีวิตที่มีอยู่ในสากลโลกเข้าไปในกายเพื่อเพิ่มพลัง และเมื่อหายใจออกจงนึกขับ

อารมณ์ร้ายเหล่านี้ออกมา โดยเพ่งกล่าวในใจว่า "ออกไป ออกไปออกไป" พร้อมกับทำความรู้สึกว่าอารมณ์ร้ายเหล่านี้ได้ออกไปจากใจแล้ว เหมือนกับดวงจันทร์ที่แยกออกไปจากเมฆ เพราะอารมณ์ร้ายเหล่านี้เปรียบได้กับเมฆหมอกที่มาบดบังเหมือนมารผจญ หรือลองใจว่าเราจะเข้มแข็งหรือไม่ ? ถ้าเรามีกำลังต้านทานพอมันก็จะพ่ายแพ้จนหลบหน้าไป ตรงกันข้าม ถ้ากำลังใจเราไม่เข้มแข็งพอไปแพ้มันเข้า มันก็กำเริบได้ใจผจญเราจนบ่นปี้ไปเหมือนกัน ฉะนั้นจึงต้องสร้างกำลังใจให้เข้มแข็งอยู่เสมอ" นี่แหละครับคือหัวใจของการหลีกเลี่ยงหรือบำบัดความเครียด ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดความไม่สบายใจและเป็นโรคขึ้น ที่พวกเราควรจะได้ระลึกถึง และกระทำตามโอวาทของท่านเจ้าคุณนรรัตนราชมานิตในเรื่องนี้ แล้วท่านก็จะประสบความสุข



การปฏิบัติตัว
ของผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

เกษม ศุขโรจน์

ท่านบรรณาธิการได้ขอให้ผมช่วยเขียนเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติตัวของผมในฐานะเป็นผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานมานานปี แต่มีสุขภาพดีพอสมควร ให้เล่าเรื่องการปฏิบัติตัวเองประจำวันว่ามีอะไรบ้าง ออกเผยแพร่เป็นความรู้แก่ผู้ป่วยเบาหวานอื่น ๆ ซึ่งถ้าทดลองปฏิบัติตามดูบ้าง ท่านอาจจะดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นปกติสุขคล้าย ๆ กับผู้ไม่ป่วย เรื่องที่เขียนนี้ส่วนใหญ่เป็นข้อความที่ผมได้บรรยายทางสถานีวิทยุศึกษา ซึ่งท่าน ศจ. น.พ. สนอง อูนากูล หัวหน้าภาควิชาชีวเคมี คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราช ได้ช่วยกรุณาตรวจบทความก่อนจะบรรยายให้ ทั้งนี้เพราะผมไม่ใช่แพทย์ เกรงจะมีการบกพร่องทางหลักวิชาการ ท่านได้กรุณาตรวจให้ตั้งแต่ต้นจนจบ ผมขอบันทึกขอบคุณท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวานบางคนมักจะไม่เอาใจใส่ในเรื่องการกิน และมีจำนวนไม่น้อยที่ทอดทิ้งเอาเสียเลย กล่าวคือเมื่อได้ฟังคำชี้แจงของแพทย์ แนะนำให้เลือกอาหารบางชนิดที่ควรกิน และบางชนิดที่ไม่ควรกินให้มากนัก ฟังดูแล้วเห็นเป็นการยากที่จะปฏิบัติ ก็เลยไม่เลือกอาหารเอาเสียเลย เคยกินอย่างไร ชอบอย่างไหนก็คงปฏิบัติไปเช่นเดิม ผลก็คือ น้ำตาลในเลือดไม่ลดลง พิษของเบาหวานก็ค่อย ๆ แสดงออกทีละน้อย เช่นมือชา เท้าชา ซึ่งต่อมาก็อาจถึงขั้นเป็นอัมพาต ต้องนอนแซ่วอยู่กับที่ และบางรายก็มีเนื้อเน่าจากปลายนิ้วขึ้นมา ซึ่งเรียกแก็งกรีน เมื่อเน่าลามขึ้นมาถึงข้อเท้า ก็ต้องตัดเท้าทิ้ง ลามถึงโคนขาก็ต้องตัดขาทิ้ง บางรายตาเริ่มฟางจน

กระทั่งถึงบอด บางรายความรู้สึกในทางเพศเริ่มเสื่อมจนถึงหมดความรู้สึก และมีมากรายที่มีโรคแทรกซ้อนเข้ามาเช่น วัณโรค ปอดบวม โรคก็มักจะลุกลาม เพราะเป็นโรคเบาหวานมีความต้านทานต่อเชื้อโรคน้อยลงมาก ข้อสังเกตง่าย ๆ ก็คือ เมื่อเป็นแผล แผลย่อมจะหายช้ากว่าคนปกติ ฉะนั้นเมื่อจะเข้ารับการผ่าตัดจึงเป็นภาระมากแก่ศัลยแพทย์ ที่จะต้องจัดการรักษาให้น้ำตาลในเลือดลดลงเสียก่อนจนเป็นที่เชื่อว่าจะไม่เป็นอันตรายเมื่อทำการผ่าตัดลงไป

ที่กล่าวมานี้ แสดงถึงผู้ป่วยเบาหวานที่ทอดทิ้งหรือไม่สนใจในการเลือกอาหารที่จะกิน ย่อมเป็นเหตุให้ตัวเองประสบความยากลำบากในการที่จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติ แต่ยังมีทางที่จะช่วยให้ท่านอยู่อย่างสุขสำราญ เช่นเดียวกับคนไม่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน ทั้งนี้โดยรู้จักควบคุมอาหารที่จะกิน ผู้ที่ควบคุมอาหารที่จะกินโดยจัดให้เป็นการถูกต้องแล้ว นายแพทย์รับว่าอาจไม่ต้องกินยาหรือฉีดยา น้ำตาลในเลือดก็จะไม่สูงมาก

ผมไม่ใช่แพทย์ ตรงกันข้ามผมเป็นคนไข้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน ตั้งแต่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๐๒ ถึงบัดนี้ก็ครบ ๑๐ ปีแล้ว ผมทราบจากนายแพทย์ว่า ถ้าผมเป็นโรคเพราะรับกรรมพันธุ์แล้ว จะไม่มีโอกาสหายได้เลย ถ้ารักษาตัวดีก็จะอยู่อย่างปกติสุขแล้ว ถ้าทอดทิ้งไม่ระวังรักษาตัว ก็จะมีโรคแทรกซ้อนตามมาจนอาจถึงแก่กรรมได้ง่าย หรือมิฉะนั้นก็จะได้รับการทรมาน ในเมื่อไปจัดการรักษาเมื่ออาการหนักเสียแล้ว นายแพทย์ได้ให้หลักใหญ่ ๆ ไว้ ๓ ข้อ สำหรับปฏิบัติตัวเพื่อไม่ให้มีน้ำตาลมากขึ้นคือให้รู้จักควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการรักษาด้วยยา นอกจากนี้ก็เป็นเครื่องประกอบเช่น ทำใจให้ร่าเริง อย่าหมกมุ่นในการงานหรือความพอใจไม่พอใจจนเกินไป กล่าวย่อ ๆ ก็ว่าทำใจให้เป็นกลาง ๆ อยู่เสมอ ในเรื่องนี้ผู้ฝึกสมาธิอยู่บ้างแล้วย่อมมีโอกาสดีกว่า

นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาผมก็เริ่มหาความรู้ โดยไต่ถามนายแพทย์บ้าง หาหนังสืออ่านบ้าง แล้วจดจำสาระสำคัญของการปฏิบัติไว้ ผมยึดหลักธรรมข้อหนึ่งเป็นประจำตัวคือ "ทุกสิ่งมีเหตุเป็นแดนเกิด เหตุดับ-ผลดับ" เมื่อเช่นนี้จึงค้นหา "เหตุ" แห่งการเกิดโรคนี้ เมื่อพบแล้วก็จะได้ทำลาย "เหตุ" นั้นให้ "ดับ" ลง แต่นายแพทย์แจ้งว่า ผมไม่หายจากโรคนี้เพราะเป็นกรรมพันธุ์ แต่อาจจะพอทำให้ "เหตุ" ค่อยบรรเทาลง ซึ่งจะเป็น "ผล" ให้น้ำตาลในเลือดไม่เพิ่มมากขึ้น และนั่นก็คือจะอยู่ไปได้อย่างปกติสุขดั่งผู้ไม่ป่วยด้วยโรคนี้

ความรู้ที่ได้รับมานั้นตรงกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ทั้งนายแพทย์ผู้ชำนาญทุกท่านและหนังสือที่อ่านพบ กล่าวอย่างเดียวกันว่า อาการของโรคเบาหวานจะค่อย ๆ ดีขึ้นก็ด้วยการควบคุมอาหาร กล่าวคือให้กินคาร์โบไฮเดรตน้อยลง ให้เพิ่มโปรตีนและไขมันขึ้นตามส่วน เพื่อให้ได้พลังงานคือความร้อนเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย หน่วยความร้อนที่ได้รับจากอาหารนี้เขาเรียกว่า "แคลอรี่" ๑ แคลอรี่ คือความร้อนที่ทำให้น้ำบริสุทธิ์ ๑,๐๐๐ ซี.ซี. หรือ ๑ ลิตร ร้อนขึ้น ๑ องศาเซนติเกรด

ผมได้เริ่มจัดระบบการกินอาหารแต่ละมื้อขึ้น จากหนังสือที่กล่าวถึงอาหารของผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน เช่นหนังสือเคมีกับชีวิตประจำวัน ซึ่งสมาคมวิทยาศาสตร์แห่งประเทศไทยพิมพ์ขึ้นเมื่อ ๑ ธันวาคม ๒๔๙๙ หนังสือแสดงคุณค่าอาหารไทยซึ่งมิสแอนเดอร์สัน นักโภชนาศาสตร์ของ เอฟ. เอ. โอ. ร่วมกับเจ้าหน้าที่กองส่งเสริมอาหาร กรมอนามัย ค้นคว้าและเรียบเรียงไว้ หนังสือโภชนาศาสตร์และโภชนบำบัดโดย ศจ. พ.ญ. อมรา จันทราภานนท์ และหนังสือ "โรคเบาหวาน" กับ "คู่มือสำหรับผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวาน" ซึ่งแพทย์สมาคมแห่งประเทศไทยพิมพ์แจกแก่ประชาชนเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๙ รวมทั้งนิตยสารตลอดจนเอกสารอื่น ๆ อีกเป็นอันมาก จากความรู้ที่ได้รับมานั้น ผมจึงจดรายการอาหารแต่ละมื้อที่กินลงสมุดเป็นประจำวัน สำหรับจะได้ใช้ตรวจสอบผลกับการตรวจปัสสาวะในตอนเช้าว่ามีน้ำตาลเพิ่มขึ้นหรือลดลง ถ้าน้ำตาล

เพิ่มขึ้นก็ย้อนกับไปตรวจดูรายการอาหารที่กินเมื่อวานนี้ว่ามีอะไรแปลกกว่าที่ที่เคยกินก็จำเอาไว้ เพื่อว่าในมื้อต่อ ๆ ไปจะได้กินให้น้อยลงหรืองดเสียเลย การจดรายการอาหารที่กินประจำทุก ๆ มื้อเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งที่ควรจะทำ ทั้ง ๆ ที่ดูเป็นภาระที่น่าเบื่อหน่ายอยู่มาก แต่วิธีการเช่นนี้เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ที่ผมเห็นว่าเป็นวิธีที่ลดปริมาณน้ำตาลในเลือดลงได้ดีที่สุด ทั้งนี้เป็นผลแห่งประสบการณ์ของผมที่ได้ปฏิบัติตั้งแต่เริ่มเป็นโรคนี้เป็นต้นมา มีเว้นบ้างเป็นบางขณะเมื่อแน่ใจว่า กินอาหารอย่างที่ควบคุมแล้วน้ำตาลจะไม่เพิ่ม การจะทราบว่าน้ำตาลเพิ่มหรือไม่นั้น ดูผลจากการเจาะเลือดหาน้ำตาลเทียบกับคราวที่แล้ว ๆ มา ด้วยการปฏิบัติตัวของผมดังกล่าว นายแพทย์ได้ให้ลดยากินลงเป็นลำดับ ในปัจจุบันคงกินยาเพียงมื้อละครึ่งเม็ด คือ ๒๕๐ มิลลิกรัม เช้า–เย็น เท่านั้น และในชั่วระยะเวลา ๓ ปีเศษมานี้ พบว่ามีปัสสาวะตอนเช้าที่ให้ผลน้ำตาล ๑ + เพียงครั้งเดียว ระดับน้ำตาลในเลือดก็อยู่ที่ระดับ ๑๑๐ มก. % เท่านั้น

ด้วยเหตุที่เห็นผลในการควบคุมอาหารมาแล้ว ผมจึงคิดว่า ถ้าจะได้เผยแพร่วิธีการปฏิบัติตัวในเรื่องการกินแก่ท่านที่เป็นโรคเบาหวานดูบ้าง ก็คงจะเป็นประโยชน์จึงได้รวบรวมเรื่องการปฏิบัติตัวของผมที่ได้รับผลดีมากล่าวในที่นี้

ก่อนอื่นควรทราบไว้ด้วยว่า เพียงการควบคุมอาหารแต่อย่างเดียวอาจได้ผลเพียงไม่มีน้ำตาลในเลือดมากเกินไป แต่ความสุขสมบูรณ์แห่งร่างกายทั่ว ๆ ไป เช่นความคล่องแคล่วในอิริยาบถก็ดี กำลังกายก็ดี ยังต้องอาศัยการปฏิบัติอย่างอื่นประกอบด้วย เช่นการคัดเลือกอาหารที่ย่อยง่าย เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ไม่เสาะแสวงหาอาหารพิเศษเกินกว่าธรรมดา เช่น แกงงูเห่า, ไก่หลุม, มันสมองค่าง, เหล่านี้เป็นต้นซึ่งเป็นความลำบากแก่ผู้จัดหาประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่งก็คือยังไม่ทราบว่าอาหารพิเศษเหล่านี้ให้คุณหรือให้โทษแก่ร่างกายอย่างไร การกินอาหารจึงควรจะเป็นอาหารธรรมดาที่กินกันอยู่ทั่ว ๆ ไป และมีแพร่หลายในที่ต่าง ๆ

สารอาหารที่ทุก ๆ คนต้องการนั้น นายแพทย์ท่านกล่าวไว้ว่ามีอยู่เพียง ๖ ประเภทคือ โปรตีน, ไขมัน, คาร์โบไฮเดรต, เกลือแร่, ไวตามิน, และน้ำ

ที่ผมจะกล่าวต่อไปนี้มุ่งเฉพาะโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตเท่านั้น ซึ่งเป็นอาหารพวกที่ให้พลังงาน ส่วนนอกนั้นไม่ให้พลังงาน และผู้กินย่อมได้รับจากพืชผักผลไม้หรือเนื้อสัตว์พอแก่ความต้องการของร่างกายอยู่แล้ว เว้นแต่บางท่านที่ไม่ชอบของเปรี้ยว เช่นมะนาวหรือส้มต่าง ๆ หรือบางท่านที่ไม่กินเนื้อสัตว์ ก็อาจเป็นโรคเกี่ยวกับการขาดไวตามินบางอย่างได้

สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานแล้ว แพทย์สั่งให้จำกัดอาหารคาร์โบไฮเดรต อันได้แก่สารจำพวกแป้ง มีอยู่ในข้าว, แป้ง, น้ำตาล, พืชผักผลไม้ทั่ว ๆ ไป บางชนิดมีมากบางชนิดมีน้อย นี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะว่าเมื่อท่านกินคาร์โบไฮเดรตเข้าไปแล้วมันจะถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในลำไส้ ฉะนั้นการกินคาร์โบไฮเดรตมาก ก็เท่ากับกินน้ำตาลมากนั่นเอง ผลก็คือน้ำตาลในเลือดเพิ่ม แต่ถ้าไม่กินคาร์โบไฮเดรตหรือน้ำตาลเสียทีเดียวก็ไม่ได้เพราะร่างกายยังต้องการอยู่ตามสมควร หากขาดมากเกินไปก็จะรู้สึกอ่อนระโหย ใจหวิว ๆ จนถึงกับเป็นลมหมดสติได้ เพราะเหตุระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำกว่าปกติ โดยเฉพาะในพวกที่กินหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่ ซึ่งถ้าแก้ไขไม่ทันก็อาจตายได้เหมือนกัน

ร่างกายของทุกคนต้องการพลังงานคือความร้อน เป็นจำนวนแคลอรี่ตามขนาดของร่างกาย และการทำงานในวันหนึ่ง ๆ เช่นคนอายุเท่านั้น น้ำหนักตัวเท่านั้นทำงานหนักเบาเพียงไรคำนวณตามหลักเกณฑ์แล้ว ผู้นั้นจะต้องกินอาหารให้ได้ความร้อนเป็นจำนวนเท่านั้นแคลอรี่ต่อ ๑ วัน ถ้ามากเกินไปหรือน้อยเกินไปก็ไม่ดี เพราะจะทำให้อ้วนขึ้นหรือผอมลงไปได้

อาหารที่เป็นพืชผักผลไม้ก็ดี เนื้อสัตว์ก็ดี หรือไขมันก็ดี ย่อมให้จำนวนแคลอรี่แตกต่างกันออกไปในจำนวนน้ำหนักเท่ากัน นักโภชนศาสตร์ได้ค้นคว้าแล้วจดไว้เผยแพร่ให้ทราบว่าอาหารแต่ละประเภทนั้นมีส่วนประกอบอะไรบ้าง ? และให้แคลอรี่เท่าไร ? ปรากฏอยู่ตามเอกสารแพร่หลายอยู่แล้ว

เรื่องที่ว่า คนหนึ่งควรจะกินอาหารให้มีสัดส่วนของโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตอย่างไหนเท่าไร จึงจะมีสุขภาพสมบูรณ์ดีเป็นปกตินั้น นักโภชนศาสตร์ก็ได้ค้นคว้าและกำหนดจำนวนไว้แล้ว สำหรับคนที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานนั้นมีข้อจำกัดอยู่ว่า จะต้องกินคาร์โบไฮเดรตให้ลดลงกว่าปกติ เพราะร่างกายขาดฮอร์โมนที่ควบคุมการเผาผลาญน้ำตาล แต่ต้องกินโปรตีนและไขมันเพิ่มขึ้นตามส่วน จนให้ได้จำนวนแคลอรี่เท่าที่ร่างกายต้องการ ทั้งนี้เพื่อจะได้มีสุขภาพสมบูรณ์เช่นคนธรรมดาทั่ว ๆ ไป และระดับน้ำตาลในเลือดไม่สูง ซึ่งจะได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์การคำนวณอาหารแต่ละชนิดสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ที่จะพึงกินในรอบ ๑ วัน ว่ามีอะไรในคราวต่อไป.

(ตอนที่ ๒)

เกี่ยวกับการกินอาหารนั้นใคร่จะกล่าวถึงบุคคล ๒ ประเภท เพื่อเทียบเคียงการปฏิบัติที่ต่างกันแต่ให้ผลอย่างเดียวกันคือ

๑. สำหรับผู้ไม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน จะต้องกินอาหารโดยมีโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรต อย่างไหนเท่าไรในวันหนึ่ง จึงจะได้พลังงานพอเหมาะสมแก่การดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติสุข

๒. สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน จะต้องกินอาหารมีส่วนผิดแผกไปจากคนปกติ และรู้จักสับเปลี่ยนอาหารตามความอยาก เช่น ทุเรียน หรือขนมต่าง ๆ ได้ โดยที่จะไม่ทำให้น้ำตาลเพิ่มขึ้น ซึ่งผลก็คือจะช่วยให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ปกติเหมือนผู้ไม่ป่วย

ตามที่กล่าวไว้ครั้งแรกแล้วว่า อาหารสำคัญต่าง ๆ ที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย มีอยู่ ๓ ประเภท คือ โปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตนั้น โปรตีนหรือคาร์โบไฮเดรต ๑ กรัมให้ความร้อน ๔ แคลอรี่ ส่วนไขมัน ๑ กรัมให้ ๙ แคลอรี่

โปรตีนเป็นสารสำคัญต่อชีวิตของคนและสัตว์ มีอยู่มากในเนื้อสัตว์ น้ำนม และไข่ ส่วนในพืชผักผลไม้มีมากเฉพาะในถั่ว

ไขมันเป็นสารที่ให้แคลอรี่สูงกว่าอาหารประเภทอื่น กับทั้งไม่มีกากด้วย ฉะนั้นคนที่ชอบกินไขมันหรือน้ำมัน จึงมักจะอ้วน

คาร์โบไฮเดรตนั้น ถ้าเรียกอย่างสามัญทั่วไปก็คือสารจำพวกแป้งต่าง ๆ มีมากอยู่ในพืชผักผลไม้ เช่น ข้าว, เผือก, มัน, ถั่ว, ทุเรียน เป็นต้น มากบ้างน้อยบ้างสุดแล้วแต่ละชนิด ๆ ไป นักโภชนศาสตร์ได้วิเคราะห์แยกสารอาหารต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในชนิดไหน มากน้อยเท่าไร เป็นเรื่องสำคัญของผู้ป่วยเบาหวานจะต้องรู้และจดจำไว้ให้ได้มากที่สุด เพราะสารนี้เองเมื่อกินเข้าไปมาก จะเป็นผลให้น้ำตาลในเลือดสูง ทั้งนี้เพราะเมื่อคาร์โบไฮเดรตผ่านลำคอลงไปแล้วก็จะถูกย่อยให้เป็นน้ำตาล หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือว่าการกินแป้งเข้าไป ก็เท่ากับกินน้ำตาลเข้าไปนั่นเอง เพียงแต่ว่าช้ากว่ากินกินน้ำตาลโดยตรงหน่อยเท่านั้น นายแพทย์จึงจำกัดให้ผู้ป่วยลดการกินผลไม้และขนมที่หวานจัดเสีย คือวันหนึ่งให้กินอาหารทุกอย่างที่มีคาร์โบไฮเดรตรวมกันแล้วได้เพียง ๑๕๐ ถึง ๒๐๐ เท่านั้น

คนดี ๆ จะต้องกินอาหารให้ได้ความร้อนคือ พลังงานเป็นจำนวนในวันหนึ่งกี่แคลอรีนั้น มีส่วนสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับการทำกิจการงานประจำวัน ผู้ที่ทำงานเบาก็ใช้จำนวนแคลอรีน้อย ถ้าทำงานหนักก็ใช้มากขึ้น นายแพทย์ผู้ค้นคว้าเรื่องนี้จึงวางหลักไว้ ให้ใช้น้ำหนักตัวคูณด้วยเลข ซึ่งสัมพันธ์กับความหนักเบาของงานที่ต้องทำในวันหนึ่ง ๆ คือถ้าทำงานเบาที่สุดให้คูณด้วย ๓๐ ผลลัพธ์เป็นจำนวนแคลอรี่

ถ้าทำงานหนักขึ้นไปก็จะต้องใช้ ๔๐ หรือ ๕๐ คูณ ตัวเลขที่จะเอาไปคูณนี้จึงจำต้องปรึกษาแพทย์ว่าควรจะใช้อะไรคูณ เพราะงานของคนเย็บเสื้อผ้า นักพิมพ์ดีด, ชาวไร่ ผู้ขับรถประจำทาง, กุลีแบกกระสอบข้าวเหล่านี้ ท่านมีกฎเกณฑ์คำนวณออกมาว่าใน ๑ ชั่วโมงจะต้องใช้พลังงานกี่แคลอรี่ แล้วท่านก็จะบอกว่าให้เอาตัวเลขเท่านั้นเท่านี้คูณ

สมมุติว่านายดี อายุ ๖๕ ปี ไม่ป่วยเป็นโรคใด ๆ ทำงานเบา น้ำหนักตัว ๗๐ กิโลกรัม นายดีจะต้องใช้ปริมาณความร้อน คือ

น้ำหนักตัว ๗๐ กก. คูณด้วย ๓๐ (เพราะทำงานเบา) ได้ ๒,๑๐๐ แคลอรี่

แปลว่า นายดีจะกินอาหารหลัก ๓ ประเภทที่กล่าวแล้ว ให้ได้ค่าความร้อน ๒,๑๐๐ แคลอรี่ใน ๑ วัน

ผลค้นคว้าจนวางไว้เป็นสูตร สำหรับคนแต่ละคนว่าควรกินอาหารประเภทใด หนักเท่าไร ใน ๑ วัน มีดังนี้

ต้องกินโปรตีนหนัก ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมต่อวัน

ต้องกินไขมันหนัก ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมต่อวัน

ต้องกินคาร์โบไฮเดรตหนักเท่านับจำนวนแคลอรี่ของผู้นั้น ลบด้วยจำนวนแคลอรี่ของโปรตีนและไขมันรวมกัน แล้วหารด้วย ๔ ผลลัพธ์จำนวนกรัมของคาร์โบไฮเดรตที่ควรกินใน ๑ วัน

ฉะนั้น นายดี หนัก ๗๐ กิโลกรัม ทำงานเบา จำต้องกินอาหารให้ได้ความร้อน ๒,๑๐๐ แคลอรี่ต่อ ๑ วันนั้น ก็จะต้องกินอาหารหลัก ๓ ประเภทดังนี้

โปรตีนหนัก ๗๐ กรัม ได้ความร้อน ๗๐×๔ เท่ากับ ๒๘๐ แคลอรี่

ไขมันหนัก ๗๐ กรัม ได้ความร้อน ๗๐×๙ เท่ากับ ๖๓๐ แคลอรี่

คาร์โบไฮเดรตหนัก ๒,๑๐๐–(๒๘๐+๖๓๐) เหลือ ๑,๑๙๐ แคลอรี่ แล้วหารด้วย ๔ ได้ผลลัพธ์เป็น ๒๙๗.๕ กรัม

สรุปว่า นายดี อายุ ๖๕ ปี ทำงานเบา ไม่ป่วยเป็นเบาหวานควรกินโปรตีน ๗๐ กรัม ไขมัน ๗๐ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๒๙๗.๕ กรัม

บางท่านอาจฉงนว่า วันหนึ่ง ๆ คนเราควรกินโปรตีน ๗๐ กรัม ซึ่งดูน้อยนิดเดียว เพียงซื้อเนื้อหมูมา ๗๐ กรัม ก็เพียงพอแล้วใช่ไหม ? แต่มิใช่เช่นนั้น เพราะจำต้องทราบก่อนว่าเนื้อสัตว์ต่าง ๆ โดยทั่วไปมีโปรตีนอยู่ประมาณ ๒๕% เท่านั้นที่เหลือส่วนใหญ่เป็นน้ำ หรือคิดง่าย ๆ ว่าโปรตีน ๒๕ กรัม จะต้องได้จากเนื้อหมูหนัก ๑๐๐ กรัม เพราะฉะนั้นถ้าจะกินโปรตีน ๗๐ กรัม ก็ต้องกินเนื้อหมู ๒๘๐ กรัม พวกคาร์โบไฮเดรตก็เช่นกัน ถ้าจะคิดจากข้าวสุกต้องกินข้าวสุกหนักถึง ๓ เท่า เพราะข้าวสุกมีคาร์โบไฮเดรตอยู่ ๓๑.๖% เท่านั้น ส่วนไขมัน ๗๐ กรัม ก็คงได้จากไขมัน ๗๐ กรัมจริง ๆ เพราะเป็นไขมันบริสุทธิ์ไม่มีน้ำเจือปนอยู่เหมือนอาหารประเภทอื่น เมื่อนายดีกินอาหารตามส่วน โดยประมาณใกล้เคียงกับที่กล่าวมานี้สม่ำเสมอทุกวันแล้ว นายดีก็จะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข

คราวนี้มากล่าวถึงอาหารของผู้ป่วยเบาหวาน ว่าจะต้องกินอาหารประเภทไหน-เท่าไร ต่อ ๑ วัน จึงจะดำรงชีวิตอยู่บ้างอย่างปกติสุขบ้าง

สมมุติว่า นายหวานอายุ ๖๕ ปี น้ำหนักตัว ๗๐ กิโลกรัม ทำงานเบาอย่างเดียวกับนายดี ถ้านายหวานไม่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน นายหวานก็จะต้องกินอาหารทุกประเภทเท่ากับนายดี เพื่อให้ได้ความร้อน ๒,๑๐๐ แคลอรี่ ต่อ ๑ วัน แต่นายแพทย์กำหนดไว้ว่า นายหวานจะกินคาร์โบไฮเดรตได้เพียง ๑๕๐ กรัม ถึง ๒๐๐ กรัมเท่านั้น สมมุติว่า นายแพทย์กำหนดให้นายหวานกินคาร์โบไฮเดรตได้หนัก ๒๐๐ กรัม ซึ่งเป็นจำนวนสูงสุดแล้ว แม้กระนั้นนายหวานก็ยังขาดคาร์โบไฮเดรตอีก ๙๗.๕ กรัม หรือเท่ากับขาดความร้อนอีก ๓๙๐ แคลอรี่ ฉะนั้นนายหวานจะต้องกินโปรตีนและไขมันเพิ่มขึ้นจนให้ได้ความร้อนอีก ๓๙๐ แคลอรี่ เพื่อชดเชยจำนวนที่ขาดไป นายหวานจึงจะได้ความร้อน ๒,๑๐๐ แคลอรี่ ตามที่ร่างกายของนายหวานต้องการใน ๑ วัน

โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต มีอยู่ในพืชผักผลไม้และเนื้อสัตว์ชนิดไหน? และมากน้อยเท่าไร? ได้มีผู้วิเคราะห์และตีพิมพ์ไว้ในเอกสารต่าง ๆ ขอชักตัวอย่างพอให้ทราบว่า ชนิดไหนมีอยู่เป็นร้อยละเท่าไรของน้ำหนัก ดังต่อไปนี้

หูฉลามแห้ง	มีโปรตีน	๘๑.๙	ไขมัน	๐.๑	คาร์โบไฮเดรต	๒.๑
ปลาหมึกแห้ง	,,	๖๒.๓	,,	๔.๓	,,	๐
กุ้งแห้ง	,,	๕๙.๔	,,	๓.๖	,,	๓.๒
ถั่วลิสงคั่ว	,,	๓๐.๖	,,	๔๙.๔	,,	๑๑.๐
เต้าหู้ขาว	,,	๗.๘	,,	๔.๖	,,	๑.๖
ข้าวสุกนึ่ง	,,	๒.๑	,,	๐.๔	,,	๓๑.๖
ถั่วฝักยาว	,,	๒.๐	,,	๐.๑	,,	๖.๖
ทุเรียน	,,	๑.๘	,,	๐.๗	,,	๔๑.๔
น้ำตาลทราย	,,	๐	,,	๐	,,	๙๙.๕

ตามที่กล่าวแล้วว่า นายหวานจะต้องกินโปรตีนและไขมันเพิ่มขึ้นอีก คิดเป็นความร้อน ๓๙๐ แคลอรี่ นายหวานอาจจะกินถั่วลิสงคั่วเพิ่มเติมจากที่กินโปรตีน ๗๐ กรัม ไขมัน ๗๐ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๒๐๐ กรัม โดยกินถั่วลิสงคั่วอีก ๗๐ กรัม ก็จะได้ความร้อนเพิ่มขึ้นคือ

โปรตีน	๒๑ กรัม	ได้	๘๔	แคลอรี่
ไขมัน	๓๔ กรัม	ได้	๓๐๖	,,
คาร์โบไฮเดรต	๗ กรัม	ได้	๒๘	,,
รวมได้ความร้อนเพิ่มขึ้น			๔๑๘	,,

รวมความว่า นายหวานจะต้องกินอาหารใน ๑ วัน มีจำนวนดังนี้ คือ

โปรตีน ๗๐ กรัม เพิ่มในถั่วลิสง ๒๑ กรัม รวมเป็น ๙๑ กรัม (๓๖๔ แคลอรี่)
ไขมัน ๗๐ กรัม เพิ่มในถั่วลิสง ๓๔ กรัม รวมเป็น ๑๐๔ กรัม (๙๓๖ แคลอรี่)
คาร์โบไฮเดรต ๑๙๓ กรัม เพิ่มในถั่วลิสง ๗ กรัม รวมเป็น ๒๐๐ กรัม
(๘๐๐ แคลอรี่)

เมื่อรวมแล้ว นายหวานกินโปรตีน ๙๑ กรัม ไขมัน ๑๐๔ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๒๐๐ กรัม คิดเป็นความร้อนได้ ๒,๑๐๐ แคลอรี่

ผมใคร่จะให้หลักใหญ่ ๆ ไว้คำนวณการที่จะกินอาหารใน ๑ วันของผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานคือ

๑. กินโปรตีน ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

๒. กินไขมัน ๑ ,, ,, ๑ ,,

๓. กินคาร์โบไฮเดรต ไม่เกิน ๒๐๐ กรัม

๔. กินอาหารที่มีโปรตีนและไขมัน เพิ่มขึ้นอีกเล็กน้อยให้มีจำนวนแคลอรี่พอชดเชยส่วนที่ขาดไป เนื่องจากต้องกินคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่าที่คนปกติกิน

เมื่อปฏิบัติได้อย่างที่กล่าวแล้ว ท่านก็จะได้อาหารที่ให้พลังงานคือความร้อนเป็นจำนวนแคลอรี่เพียงพอแก่การที่ร่างกายของท่านต้องใช้ เนื่องจากการทำงานประจำวันของท่านทุกวัน นี่ก็คือ ท่านอยู่ได้อย่างปกติสุขเหมือนไม่เป็นโรคเบาหวาน

บางท่านคงจะว่า การคำนวนน้ำหนักออกมาเป็นกรัมเป็นกิโลกรัม ดูช่างยุ่งยากแท้ ข้อนี้ผมขอให้ท่านเห็นความจริงข้อหนึ่งที่ว่า ถ้าไม่ใช้มาตราชั่งมากล่าวให้เป็นหลักแล้ว ก็ย่อมไม่สามารถจะบอกน้ำหนักที่แน่นอนได้ จะกล่าวเป็นน้ำหนักตามมาตราเดิมของไทยเป็นไพ, เฟื้ สลึง, บาท, ตำลึง, ชั่ง ก็ได้ แต่มาตราไทยเดิมนั้นถูกยกเลิกไปแล้ว และออกกฎหมายมาตราชั่ง ตวง วัด มาใช้แทน ฉะนั้นในหน่วยงานต่าง ๆ จึงใช้มาตราเมตริกทั้งสิ้น ปัญหามีว่า จะทราบอย่างไรว่า ๑ กรัมหรือ ๑๐ กรัมหรือ ๑๐๐ กรัม นั้น หนักประมาณเท่าไร ? เรื่องนี้ท่านจะเสาะหาให้ได้ความรู้เอาเอง

โดยไม่ยากนักเพื่อให้หมดปัญหา ในเรื่องนี้ ผมขอแนะนำแก่ผู้เป็นโรคเบาหวานว่า ท่านควรจะมีเครื่องชั่งชนิดเป็นตราชูสักเครื่องหนึ่ง ชั่งน้ำหนักตั้งแต่ ๑ กรัมได้จนถึง ๕๐๐ กรัม ก็จะเป็นประโยชน์แก่ท่านมากตลอดชีวิต และถ้ามีเครื่องชั่งชนิดที่เขาชั่งของขายในตลาดขนาดชั่งได้ ๗ กิโลกรัมก็จะดีขึ้นไปอีก

(ตอนที่ ๓)

คราวที่แล้วผมได้กล่าวถึงนายหวานผู้ป่วย ซึ่งแพทย์กำหนดให้กินคาร์โบไฮเดรตน้อยกว่านายดีผู้ไม่ป่วย และให้กินอาหารอย่างอื่นแทนเพื่อให้ได้จำนวนความร้อนเท่ากัน นายหวานจึงจะมีกำลังกายอยู่ได้เช่นเดียวกับนายดี

วันนี้ผมจะได้กล่าวถึงเรื่องอาหารที่ผู้ป่วยเบาหวานมักเรียกร้องใคร่จะกินของหวาน ๆ เพื่อให้บรรเทาความอยากลงไปบ้าง เช่น ทุเรียน ทองหยิบ ขนมหม้อแกงเหล่านี้เป็นต้น นายหวานจะกินได้โดยจำนวนน้ำตาลไม่เพิ่มขึ้น แต่จะต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

สมมุติว่านายหวานจะกินทุเรียนสักยวงหนึ่ง ซึ่งเมื่อเอาเม็ดออกแล้วเหลือเนื้อทุเรียนหนัก ๘๐ กรัม ทุเรียนมีคาร์โบไฮเดรต ๔๑.๔% ซึ่งมากกว่าข้าวสุก ทุเรียน ๘๐ กรัม จึงมีคาร์โบไฮเดรตราว ๓๓ กรัม ในการกินอาหารประจำวันนายหวานก็จะต้องลดคาร์โบไฮเดรตจาก ๒๐๐ กรัมลง ๓๓ กรัม กับหักคาร์โบไฮเดรตของถั่วลิสงคั่วอีก ๗ กรัม จึงเหลือ ๑๖๐ กรัม

ฉะนั้นนายหวานจะกินอาหารต่าง ๆ ในวันนั้นคือ

โปรตีน	๙๑	กรัม	ให้ความร้อน	๓๖๔	แคลอรี่
ไขมัน	๑๐๔	,,	,,	๙๓๖	,,
คาร์โบไฮเดรตของถั่วลิสงคั่ว	๗	,,	,,	๒๘	,,
,, ,, ทุเรียน	๓๓	,,	,,	๑๓๒	,,

เหลือคาร์โบไฮเดรตสำหรับอาหารอื่น ๆ ๑๖๐ ,, ,, ๖๔๐ แคลอรี่

รวมเป็นความร้อน ๒,๑๐๐ ,,

จากตัวเลขที่กล่าวมาแล้ว นายหวานยังมีคาร์โบไฮเดรตเหลืออยู่อีก ๑๖๐ กรัม สำหรับเอาไปกินอาหารอื่น ๆ ใน ๑ วัน

ถ้านายหวานอยากกินขนมหวาน หรือคาร์โบไฮเดรตอย่างอื่นอีก ที่มีจำนวนไม่เกิน ๑๖๐ กรัม ก็ย่อมกินได้ โดยที่น้ำตาลในเลือดจะไม่เพิ่ม เพราะจำนวนคาร์โบไฮเดรตยังไม่เกิน ๒๐๐ กรัมใน ๑ วัน ตามวิธีที่กล่าวนี้ เราอาจกระจายการกินอาหารเป็นอย่างอื่นได้หลายอย่าง และถ้าเห็นว่าเมื่อรวมจำนวนคาร์โบไฮเดรตแล้วจะเกิน ๑๖๐ กรัม ก็เลือกกินแต่อาหารชนิดที่มีคาร์โบไฮเดรตน้อยแทน จำนวนคาร์โบไฮเดรตก็จะคงอยู่ภายในกำหนด ดังตัวอย่างเป็นข้อสมมุติ ดังนี้

ภายหลังที่กินทุเรียนแล้ว ยังมีคาร์โบไฮเดรตเหลืออีก ๑๖๐ กรัม เรากินขนมเบี่ยกปูน ๑ ชิ้น เป็นคาร์โบไฮเดรตราว ๓๐ กรัม กินไอสครีม ๑ ถ้วย มีคาร์โบ-ไฮเดรตราว ๒๐ กรัมคงเหลือคาร์โบไฮเดรตอีก ๑๑๐ กรัม ในกับข้าวทุกมื้อก็จะต้องมีส่วนที่เป็นพืชผักอยู่ด้วย เช่น แกงส้ม ผัดเห็ดฟาง น้ำพริก ผักต้ม คิดเป็นคาร์โบไฮเดรตเฉพาะส่วนที่กินเข้าไปสมมุติว่า ๕๖ กรัม จึงคงเหลืออีก ๕๔ กรัม มีมูลค่าเท่ากับข้าวสุกนึ่ง ๑ จาน หรือ ๑๗๐ กรัม ซึ่งคงไม่พอกินสำหรับ ๓ มื้อ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็อาจหาพืชอย่างอื่นมากินแทนข้าว ที่ให้มีปริมาณมากแต่มีคาร์โบไฮเดรตน้อย เช่นถั่วฝักยาวเอามาต้มหั่นละเอียดก็ย่อมกระทำได้ ถั่วฝักยาวมีคาร์โบไฮเดรต ๖.๖% ฉะนั้นแทนที่จะกินข้าวนึ่ง ๑ จาน ซึ่งมีคาร์โบไฮเดรต ๕๔ กรัม เอามาแปลงเป็นถั่วฝักยาวเสียก็จะได้ถั่วฝักยาวหนักประมาณ ๘๑๘ กรัม คือเกือบ ๑ กิโลกรัม ผมได้ทดลองมาแล้ว อาหารมื้อกลางวันและมื้อเย็นรวม ๒ มื้อใช้ถั่วฝักยาวต้มไม่เกินมื้อละ ๔๐๐ กรัมก็อิ่มทีเดียว ปัญหาที่เกิดขึ้นก็คือ หลายคนจะกล่าวว่า เคย

กินข้าวสุกมาจนเคยแล้ว เมื่อกินถั่วฝักยาวแทนข้าวจะอิ่มหรือ ? ข้อนี้อย่าลืมข้อเท็จจริงว่า มีหลายชาติที่ไม่ได้กินข้าว แต่กินพืชอย่างอื่นแทน เขาก็มีชีวิตอยู่ได้อย่างยืนยาว ถ้าคำนึงถึงคุณภาพแล้ว การกินถั่วฝักยาวแทนข้าวนั้นจึงไม่เป็นสิ่งผิดวิสัยที่จะทำได้ของผู้ป่วย

ถ้าท่านเบื่อถั่วฝักยาวก็อาจใช้พืชผักต่อไปนี้แทน ซึ่งล้วนแล้วแต่มีคาร์โบไฮเดรตคิดเป็นส่วนร้อยน้อยกว่าถั่วฝักยาว คือ ผักกระเฉด ๐.๘ ยอดกะถิน ๐.๙ แตงกวา ๒.๓ ผักบุ้งจีน ๓.๗ บวบเหลี่ยม ๓.๗ น้ำเต้า ๔.๐ ผักบุ้งไทย ๔.๒ ถั่วแขก ๔.๕ ผักกาดขาว ๔.๕ ผักกาดหอม ๔.๖ ถั่วหัวโต ๕.๓ กะหล่ำปลี ๕.๓ ฟักทอง ๕.๖ ถั่วพู ๕.๘ เมื่อได้ทราบเช่นนี้ ท่านคงไม่จำเป็นต้องกินข้าวสุก ซึ่งมีคาร์โบไฮเดรตถึง ๓๑.๖ ได้แล้ว เพราะมีโอกาสเลือกพืชอื่น ๆ แทนได้ โดยไม่ทำให้น้ำตาลเพิ่ม

ผมรู้สึกว่าเท่าที่กล่าวมานี้ ก็หนีตัวเลขในการคำนวณการกินอาหารไปไม่พ้น ถ้าจะตัดทิ้ง คือไม่กล่าวถึงตัวเลขเสียเลย การเล่าเรื่องก็จะหาประโยชน์มิได้ เพราะสาระสำคัญของเรื่องขึ้นอยู่กับตัวเลขทั้งนั้น เช่นคนป่วยเบาหวานจะรับประทานอาหารให้มีคาร์โบไฮเดรตเกินกว่าวันละ ๒๐๐ กรัมไม่ได้ อาหารแต่ละอย่างมีคาร์โบไฮเดรตไม่เท่ากัน แล้วยังสัมพันธ์ไปถึงอาหารหลักคือโปรตีนกับไขมันอีก กินอาหารทุกอย่างแล้วจะต้องอยู่ในกฎเกณฑ์ที่วางไว้ว่า คนขนาดนั้น ทำงานหนักเพียงนั้น จะต้องกินอาหารให้ได้อย่างไหนเท่าไรใน ๑ วัน ฉะนั้นจึงเป็นเรื่องตัวเลขที่จะต้อง บวก ลบ คูณ หาร ตามควรแก่กรณีไป

อย่างไรก็ดี ผมใคร่สรุปเป็นความสั้น ๆ เข้าคือ ผู้ป่วยทุกคนจะต้องกินอาหารใน ๑ วัน ไม่ให้มีคาร์โบไฮเดรตเกิน ๒๐๐ กรัม ถ้ากินถั่วฝักยาวแทนข้าวสุกได้ ก็จะใช้ถั่วฝักยาวราว ๘๐๐ กรัมต่อ ๑ วัน คิดเป็นคาร์โบไฮเดรตก็ราว ๕๔ กรัมเท่านั้น ที่เหลืออีก ๑๔๖ กรัม ก็สุดแต่ท่านจะคำนวณแยกออกเป็นคาร์โบไฮเดรตของ

อาหารอื่น ๆ ที่กินเข้าไปในวันหนึ่ง ๆ ทั้งคาวและหวาน แต่ไม่ให้เกิน ๑๔๖ กรัม หลักการก็เพียงเท่านี้ เมื่อผมจับหลักการนี้ได้ก็ยึดถือปฏิบัติตัวเรื่อยมา ผลก็คือน้ำตาลมิได้เพิ่มมากขึ้นในเลือด

ต่อไปนี้จะกล่าวถึงการปรุงอาหารบางชนิด พอเป็นตัวอย่างสำหรับผู้ป่วย ในขั้นต้นท่านควรจะหารายการที่แสดงคุณค่าของอาหารให้ทราบว่า อาหารชนิดใดมีโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตอยู่ร้อยละเท่าไร หนังสือที่ว่านี้ราคาถูก พอจะหาซื้อได้จากสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ชื่อหนังสือ "โรคเบาหวานเรื่องควรรู้" และเมื่อรู้ว่าอาหารชนิดใดมีคาร์โบไฮเดรตน้อย ก็ควรนำสิ่งนั้นมาประกอบอาหาร ทั้งนี้เพราะแพทย์กำหนดให้ผู้ป่วยรับประทานคาร์โบไฮเดรตน้อยลงมาก ตัวอย่างอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตน้อยได้แก่เต้าหู้ขาว ๑.๖% ผักตำลึง ๑.๙% แตงกวา ๒.๓% ฟักเขียว ๒.๘% เต้าหู้เหลือง ๓.๕% บวบเหลี่ยม ๓.๗% น้ำเต้า ๔.๐% เห็ด ๔.๐% เช่นนี้เป็นต้น ควรงดเว้นอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตมาก เช่น น้ำตาล ๙๙.๕% วุ้นเส้น ๙๙.๒% มักกะโรนีแห้ง ๗๔.๗% ลูกเดือยแห้ง ๖๘% เป็นต้น เนื้อสัตว์แทบทุกชนิดไม่มีคาร์โบไฮเดรต ถึงจะมีก็น้อยมาก เว้นแต่รังนกมี ๒๓.๓% หอยแห้ง ๒.๓๓% ปลาทูสด ๑๙%

ตัวอย่างรายการอาหาร ๔ มื้อ

วันที่ ๑ **มื้อเช้า** ขนมปัง ๒ ชิ้น (หนักราว ๓๐ กรัม มีคาร์โบไฮเดรต ราว ๑๘ กรัม)
ไข่ลวก ๑ ฟอง (มีคาร์โบไฮเดรตไม่ถึง ๑ กรัม)
กาแฟใส่นมสด ใส่แซคคารินแทนน้ำตาล (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๑ กรัม)
เนื้อหมูทอดหรือปลาทอด ๑ ชิ้น (ไม่มีคาร์โบไฮเดรต)
มื้อนี้มีคาร์โบไฮเดรตราว ๒๐ กรัม

มื้อกลางวัน บะช่อเนื้อหมูกับผักตำลึง (หนัก ๑๐๐ กรัม มีคาร์โบไฮเดรต ราว ๒ กรัม)

แกงเผ็ดนกกระจาบ (มีคาร์โบไฮเดรตที่ผักราม ๒ กรัม)
(ปลาเค็มทอด ไม่มีคาร์โบไฮเดรต)
เนื้อวัวผัดกับผักคะน้า (หนักราว ๑๐๐ กรัม มีคาร์โบไฮเดรต ๗ กรัม)
มะละกอสุก ๕๐ กรัม (มีคาร์โบไฮเดรต ๕ กรัม)
ถั่วฝักยาวต้ม หั่นละเอียดแทนข้าวสุก (๔๐๐ กรัม มีคาร์โบไฮเดรต ๒๖ กรัม)

มื้อนี้มีคาร์โบไฮเดรต ๔๒ กรัม

มื้อบ่าย ชาฝรั่งใส่นมสด ใส่แซคคาริน (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๑ กรัม)
ฟักทองชุบแป้งทอด ๔ ชิ้น จิ้มซอสตามชอบ (มีคาร์โบฮัยเดรตราว ๑๐ กรัม)

รวมมื้อนี้มีคาร์โบไฮเดรตราว ๑๑ กรัม

มื้อเย็น ต้มยำปลากะพง (มีคาร์โบไฮเดรตเฉพาะในผักราว ๒ กรัม)
กะหล่ำปลีหนัก ๑๐๐ กรัม สอดไส้หมูสับนึ่ง (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๕ กรัม)
แกงแห้งไก่ ใส่มะเขือยาว ๑ ผล (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๕ กรัม)
ปลาเส้นขนมจีนทอดกรอบ (ไม่มีคาร์โบไฮเดรต)
ถั่วฝักยาวต้มหั่นละเอียดแทนข้าวสุก (๔๐๐ กรัม มีคาร์โบไฮเดรต ๒๖ กรัม)
สับปะรด หนัก ๕๐ กรัม (มีคาร์โบไฮเดรต ๗ กรัม)

รวมมื้อนี้มีคาร์โบไฮเดรต ๔๕ กรัม

รวมอาหาร ๔ มื้อ มีคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑๑๘ กรัม ส่วนที่เหลือก็อาจกินขนมหวานได้ ในจำนวนที่ไม่ให้มีคาร์โบไฮเดรตเกิน ๘๒ กรัมก็แล้วกัน

วันที่ ๒ มื้อเช้า ข้าวต้มปลา ประมาณ ๒ ถ้วย หรือ ๔๘๐ ซี.ซี. คาดว่าจะเป็นข้าวมีคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑๕ กรัม นอกจากนั้นจะเป็นคาร์โบไฮเดรตใน

ผักต่าง ๆ ที่ใส่ในข้าวต้มรวมกันประมาณ ๒ กรัม ใส่ไข่ไก่ ๑ ฟอง กาแฟ ๑ ถ้วย ใส่นมสด ใส่แซคคาริน (มีคาร์โบไฮเดรตประมาณ ๑ กรัม)

มื้อกลางวัน แกงจืดเต้าหู้ขาวอ่อน ๑ แผ่น ใส่เนื้อหมูสับราว ๑๐๐ กรัม ใส่ถั่วงอกหัวโต ๒๐ กรัม ทั้งหมดนี้จะมีคาร์โบไฮเดรตราว ๕ กรัม

ผัดตับหมู ๑๐๐ กรัมกับเมล็ดถั่วลันเตา ๕๐ กรัม (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๕ กรัม)

แกงเขียวหวานไก่ประมาณ ๑ ถ้วย หรือ ๒๔๐ ซีซี (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๓ กรัม)

ปลากุเลาทอด (มีคาร์โบไฮเดรตไม่ถึง ๑ กรัม)

แตงไทยสุก ๑๐๐ กรัมใส่นมสดและแซคคาริน (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๗ กรัม)

ถั่วฝักยาวต้ม หั่นละเอียด ๔๐๐ กรัม (มีคาร์โบไฮเดรต ๒๖ กรัม)

รวมมื้อนี้มีคาร์โบไฮเดรต ๕๗ กรัม

มื้อบ่าย ชาฝรั่งใส่นมสด ใส่แซคคาริน (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๑ กรัม)

ขนมแบ้งสิบนึ่ง ๔ อัน (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๑๐ กรัม)

มื้อเย็น ไก่ต้มข่า (มีคาร์โบไฮเดรตในผักไม่เกิน ๔ กรัม)

เจี๋ยนปลาจาระเม็ด (มีคาร์โบไฮเดรตในผักและน้ำตาลราว ๑๐ กรัม)

แกงกะหรี่เนื้อ (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๘ กรัม)

ถั่วฝักยาวต้มละเอียด ๔๐๐ กรัม (มีคาร์โบไฮเดรตราว ๒๖ กรัม)

รวมมื้อนี้มีคาร์โบไฮเดรตราว ๔๘ กรัม

รวมในวันที่ ๒ นี้ทั้งวัน กินคาร์โบไฮเดรต ๑๒๔ กรัม จึงยังคงเหลือคาร์โบไฮเดรตในวันนี้อีก ๗๖ กรัม ซึ่งจะนำเอาไปคำนวณกินอาหารพิเศษที่ชอบอย่างอื่นได้

(ตอนที่ ๔)

ผมได้เสนอรายการอาหาร ๒ วันรวม ๘ มื้อ ถ้าผู้ใดได้ทดลองกินตามนี้แล้วรุ่งขึ้นในวันที่ ๓ ไปให้แพทย์ทำการเจาะเลือดตอนก่อนอาหารเช้า ท่านจะได้รับความประหลาดใจและดีใจที่ปรากฏผลออกมาว่า น้ำตาลในเลือดของท่านที่ตรวจพบในคราวนี้จะลดลงมากทีเดียว

ผมขอยกประสบการณ์ของผมมาเล่า เพื่อให้ท่านได้ทราบถึงผลการคุมอาหาร คือเมื่อ ๒๘ เมษายน ๒๕๐๙ ผมเข้าโรงพยาบาลศิริราชเพื่อรับการผ่าตัดต่อมลูกหมาก นายแพทย์ตรวจพบว่า ในเลือดมีน้ำตาล ๑๕๒ มก% พอ ๓ พฤษภาคม ๒๕๐๙ ผมได้รับการผ่าตัด นายแพทย์บอกว่าระหว่างนั้นไม่ต้องคุมอาหารก็ได้ รุ่งขึ้นวันที่ ๔ พฤษภาคม ตรวจน้ำตาลในเลือดได้ ๑๗๖ มก% และในวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ได้ ๑๗๒ มก% พอดีวันที่ ๑๓ พฤษภาคม คุณหมอสุนทร ตัณฑนันทน์ ผู้ชำนาญโรคเบาหวานของโรงพยาบาลกลับจากการพักผ่อนหน้าร้อน ได้มาพบรายงานที่หัวหน้าตึกพยาบาล บอกว่าน้ำตาลมากไป ขอให้ผมคุมอาหารให้เหลือสัก ๑๔๐ มก% ก็จะดี ผมจึงเขียนรายการอาหารส่งให้ทางบ้านช่วยจัดไปให้กินในวันเสาร์ที่ ๑๔ และวันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤษาคม รวม ๒ วัน เช้าวันจันทร์ที่ ๑๖ เจาะเลือดเอาไปตรวจ ปรากฏผลว่า มีน้ำตาลเพียง ๑๑๘ มก% เท่านั้น ผมคุมอาหารเพียง ๒ วัน น้ำตาลลดจาก ๑๗๘ เหลือ ๑๑๘ คือลดถึง ๖๐ มก % นี่คือผลแห่งการคุมอาหารที่ผมประสบมาแก่ตนเอง

อย่างไรก็ดีการคุมอาหารดังกล่าวนี้จะต้องคุมสม่ำเสมอ ไป ไม่ใช่ว่าพอจะเจาะเลือดตรวจก็คุมก่อนวันเจาะสัก ๒ วัน ภายหลังก็เลิกคุม เช่นนี้เท่ากับเป็นการหลอกตนเอง ย่อมไม่ได้ผลอย่างไร

อนึ่งการคุมอาหารนี้ก็อย่าให้มากเกินไปจนมีน้ำตาลต่ำกว่า ๑๐๐ มก% เพราะนายแพทย์ท่านบอกไว้ว่า ถ้ามีน้ำตาลในเลือดน้อยเกินไป กลับมีอันตรายมากกว่ามีน้ำตาลมากเสียอีก คืออาจเป็นลมหมดสติได้ในฉับพลัน ถ้าแก้ไขไม่ทันก็ตายได้โดยง่าย ขอ

ให้สังเกตในตัวเราว่า ถ้ารู้สึกใจหวิว ๆ ขึ้นมาเมื่อไรก็จงรีบหาน้ำอัดลมดื่มทันที ใจหวิว ๆ ก็จะหายไป ผู้ป่วยไม่ควรกินอาหารผิดเวลา หรือปล่อยตัวจนรู้สึกหิว เพราะจะเป็นเหตุนำไปถึงการเป็นลมหมดสติได้ ที่กล่าวมานี้หมายความเฉพาะผู้ที่กินยาหรือฉีดยารักษาเบาหวานอยู่เท่านั้น ส่วนผู้ที่ไม่ได้กินยาหรือฉีดยา โอกาสที่ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำกว่าปกติย่อมไม่มี

การคุมอาหารนี้ ในชั้นต้น ๆ ก็จะรู้สึกเป็นความลำบากใจอยู่บ้าง แต่ถ้าถือคติว่า "สิ่งทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ สำเร็จที่ใจ" แล้ว ความลำบากนั้น ๆ ก็จะค่อย ๆ ลดลงทุกที ไม่ช้าก็จะกลายเป็นความเคยชินไป ซึ่งไม่รู้สึกเดือดร้อนประการใดเลย

ท่านควรจะขวนขวายหาความรู้ เกี่ยวกับเรื่องเหล่า นี้ อยู่เสมอ ในขั้นแรกก็หาหนังสือแสดงคุณค่าของอาหารแต่ละอย่างมาอ่านแล้วจดจำไว้ให้รู้เป็นประเภทใหญ่ ๆ ๒ ประเภทก็ได้ คือ อาหารที่ควรกินหมายถึงอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตน้อย เช่น เต้าหู้ต่าง ๆ ฟัก บวบ หัวผักกาด ถั่วฝักยาว ผักคะน้า และเนื้อสัตว์เกือบทุกชนิด เหล่านี้เป็นต้น กับอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ควรกิน หรือจะกินก็แต่น้อย ได้แก่ น้ำตาล ขนมหวานต่าง ๆ วุ้นเส้น มักกะโรนี ข้าวสุก ลูกเดือย เป็นต้น

เมื่อท่านคุมอาหารไว้ได้แล้ว สิ่งที่จะต้องปฏิบัติตัวอีกอย่างหนึ่งก็คือการออกกำลังกายพอสมควรแก่วัย การออกกำลังกายนี้มีหลายอย่างเช่น ขุดดิน ดายหญ้า ตัดรั้วต้นไม้ ปลูกพืชผักผลไม้เดินช้า ๆ ทำกายบริหาร เป็นต้น ท่านถนัดอย่างไหนก็ปฏิบัติตามที่ชอบได้ แต่จะต้องระวังไม่ให้มากเกินไปจนเหนื่อย เพราะแทนที่จะเกิดคุณกลับจะเกิดโทษ การออกกำลังกายนี้ควรจะได้ทำให้เป็นการสม่ำเสมอกันทุก ๆ วันด้วย โดยเฉพาะการทำกายบริหารแล้ว จะต้องทำทุกวันและเป็นเวลาใกล้เคียงกัน เช่นเวลา ๕ นาฬิกาครึ่งหรือ ๖ นาฬิกา เริ่มต้นทำไปจนครบท่าที่กำหนดไว้ทุกวัน เช่นนี้เป็นต้น

การออกกำลังกายนอกจากเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ทำงานตามหน้าที่แล้ว ยังเป็นการช่วยลดน้ำตาลในเลือดลงไปด้วย สำหรับผมเองได้ถือปฏิบัติมาตั้งแต่ก่อนเป็นโรคเบาหวานจนบัดนี้ ๒๐ ปีเศษแล้ว คือเมื่อตื่นนอนในตอนเช้าก็ทำกายบริหารรวม ๑๒ ท่า ซึ่งใช้เวลาไม่ถึง ๑๐ นาทีก็เสร็จ ต่อแต่นั้นร่างกายก็กระฉับกระเฉงขึ้น ล้างหน้า อาบน้ำ กินอาหารเช้า แล้วทำงานเบ็ดเตล็ดหรืองานอดิเรกไปอย่างคล่องแคล่วจนราว ๑๐ น. เศษ จึงเพลากายทำงานลง พอ ๑๑ นาฬิกาก็กินอาหารกลางวันแล้วนอนพักผ่อนราวครึ่งถึงหนึ่งชั่วโมง ที่ผมเลือกทำการบริหาร ก็เพราะเห็นว่าเป็นการปฏิบัติที่ไม่ต้องใช้เครื่องมือ ใช้บริเวณเนื้อที่น้อย แล้วบางท่ายังให้คุณอย่างทันตาเห็น เช่นท่าที่ ๑ คือนอนหงาย (บนที่นอน) หงายมือทั้ง ๒ ข้าง เหยียดตรงไปตามลำตัว กำมือแน่น ตาจ้องจับตรงไปข้างหน้าเป็นมุมราว ๔๕ องศา ปลายเท้าทั้ง ๒ เหยียดตรง ค่อย ๆ ยกขาทั้ง ๒ ขึ้น อย่าให้เข่างอ จนขาทั้ง ๒ ตั้งตรงได้ฉากกับลำตัว แล้วนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วค่อย ๆ ลดขาทั้ง ๒ ลง ไม่ให้เข่างอ ลดลงจนประมาณว่าอีกราว ๑๐ นิ้วฟุตจะถึงพื้น จึงหยุด เกร็งขาทั้ง ๒ ที่เหยียดตรงให้อยู่กับที่แล้วนับ ๑ ถึง ๑๐ แล้วค่อย ๆ ลดขาทั้ง ๒ ลงจนส้นถึงพื้น แล้วคลายมือที่กำออกผ่อนหายใจยาวสัก ๒ ครั้ง แล้วกลับทำอย่างเดิมอีก ทำเช่นนี้เพียง ๓ ครั้งเท่านั้น ผลก็คือ อวัยวะส่วนต่าง ๆ จะรู้สึกตัว ความง่วงงัวเงียจะหมดไปทันที ท่านี้ ท่านที่ "ลงพุง" ทำทุกวันสักเดือนหนึ่ง ก็จะประหลาดใจว่า "พุง" ของท่านยุบลงไป ใส่กางเกงหลวม ถ้าทำถึง ๓ เดือน จะต้องร่นขอบกางเกงให้แคบเข้าไปเกือบ ๒ นิ้ว ทั้งนี้ได้แก่ตัวของผมเอง

กายบริหาร ๑๒ ท่านี้ ถ้ามีโอกาสผมจะเขียนอีกต่างหาก จะกล่าวในที่นี้จะเป็นการยืดยาวเกินไป

เมื่อกินอาหารเย็นแล้ว ผมจะเดินช้า ๆ บนชานเรือนหรือลานบ้าน ถ้าฝนตก

ก็จะเดินภายในห้อง เดินช้า ๆ นับก้าวตั้งแต่ ๑ ไปจนถึง ๑,๐๐๐ ก้าวแล้วหยุด จะได้ประโยชน์คือ นอนหลับสนิทและเร็วกว่าปกติ นอกจากนั้น น้ำตาลที่เกิดจากอาหารมื้อเย็น ซึ่งมักไม่ได้ถูกใช้ให้หมดไป เพราะเลิกจากการทำงานใด ๆ ที่ต้องใช้แคลอรี่มากแล้ว เมื่อออกกำลังกายด้วยการเดิน ก็จะช่วยให้ใช้น้ำตาลให้หมดไปส่วนหนึ่ง คือเท่ากับลดจำนวนน้ำตาลในเลือดลงจากส่วนที่จะเพิ่มเพราะอาหารมื้อเย็น

ยังมีงานที่น่าเบื่อหน่ายอีกอย่างหนึ่ง ที่ผู้ป่วยสมควรจะได้จัดทำขึ้น ไม่มีใครจะช่วยเราได้ เราจะต้องทำของเราเอง ทั้งนี้ ก็เพื่อความสำเร็จที่จะให้เราอยู่อย่างปกติสุขนั่นเอง สิ่งนี้ก็คือ

จัดหาสมุดเล่มหนึ่งขนาด ๔๐ แผ่น แบ่งออกเป็นส่วน ๆ สำหรับบันทึกเรื่องราว สุดแต่ว่าเรื่องใดมีมากหรือน้อย ก็แบ่งสมุดนั้นมากน้อยตามเรื่องราวนั้น ๆ เรื่องที่ควรจะบันทึกไว้ก็คือ น้ำหนักตัว ๒ หน้า น้ำตาลในเลือด ๔ หน้า ความดันโลหิต ๔ หน้า การกินยาตามแพทย์สั่ง ๔ หน้า การป่วยเจ็บ ๑๐ หน้า การตรวจปัสสาวะเองตอนเช้าทุก ๆ วัน ๑๖ หน้า ที่เหลือเป็นรายการอาหารประจำมื้อราว ๔๐ หน้า

สำหรับรายการน้ำหนักตัว ควรทำเป็นตารางบอกเวลาและวันชั่ง, ได้น้ำหนักกี่กิโลกรัม, ห่างจากคราวก่อนกี่วัน, ครั้งนี้เพิ่มหรือลดลงเท่าไร ?

รายการน้ำตาลในเลือดควรทำเป็นตารางบอกวันเจาะ, ผลน้ำตาลในเลือด, ผลการตรวจปัสสาวะในเช้าวันเดียวกันกับวันเจาะเลือด

รายการความดันโลหิต ควรทำเป็นตารางบอกเวลาและวันวัด, ผลที่วัด, หมายเหตุ

รายการกินยาตามแพทย์สั่ง ทำเป็นตารางมีเลขที่, วันที่, ชื่อยา, ผู้สั่งให้กิน, วันหยุดกิน, อาการของโรค

รายการป่วยเจ็บ เขียนเป็นทำนองบันทึกเพื่อความทรงจำลงวันเดือนปี แล้วบันทึกการป่วยเจ็บต่าง ๆ เช่นเป็นหวัด เป็นไข้, มือชา, เท้าชา, ตาเริ่มฟาง, การเข้ารักษาในโรงพยาบาล, แพทย์วิเคราะห์โรคแทรกซ้อนและการวางยา, การรักษาแก้ไขได้ดีขึ้น ผมเข้ารับการผ่าตัดในโรงพยาบาลมาแล้ว ๗ ครั้ง แต่ละครั้งก็สามารถเล่าประวัติการป่วยเจ็บให้แพทย์พิจารณาได้ เมื่อพฤษภาคม ๒๕๐๙ เข้ารับการผ่าตัดต่อมลูกหมาก ผ่าตัดครั้งนี้นายแพทย์บอกว่าเป็นการผ่าตัดใหญ่มีผล ๕๐% คือเป็นตายเท่ากัน ผมเล่าประวัติการป่วยเจ็บให้ฟังโดยละเอียด ตลอดจนการเป็นโรคเบาหวานและการปฏิบัติตัวในการควบคุมอาหาร หลังจากตรวจร่างกายหลายอย่างเสร็จแล้ว ก็ได้รับการผ่าตัดในวันที่ ๖ ของการเข้าโรงพยาบาล ผมตื่นขึ้นหลังการผ่าตัดแล้ว ไม่รู้สึกมีอาการผิดปกติแต่ประการใด จิตใจก็แช่มชื่น สามารถสนทนาอย่างปกติกับผู้ที่มาเยี่ยมได้ตั้งแต่ฟื้นจากยาสลบ

การตรวจปัสสาวะทำเป็นตารางบอกวันที่, ผลการตรวจ, การรักษา, การตรวจปัสสาวะนี้ทำได้ด้วยตนเองทุกเช้าก่อนกินอาหารโดยใช้น้ำยาเบเนดิคท์ วิธีตรวจต้องทำอย่างไรบ้าง ท่านจะขอทราบได้จากนายแพทย์ การตรวจจะเสียเวลาเพียง ๒-๓ นาทีก็เสร็จ จดผลการตรวจลงไปว่าเป็นลบ คือปกติ หรือมีน้ำตาลน้อยหรือมากจากสีของน้ำยาผสมปัสสาวะที่ต้ม เป็น ๑,๒,๓ หรือ ๔ บวก ทั้งนี้สำหรับท่านที่เป็นโรคนี้ใหม่ ๆ หรือน้ำตาลยังมากอยู่ จะต้องตรวจทุกวัน การตรวจด้วยวิธีนี้ ผมคิดว่าเป็นวิธีที่เที่ยงตรงกว่าวิธีอื่น แต่ใช้เวลานานกว่าเล็กน้อย วิธีอื่นอาจจะเสร็จภายในไม่ถึง ๑ นาที แต่หมดเปลืองมากกว่า ท่านลองจัดทำดูเถิด แล้วจะเกิดความรู้สึกในจิตใจของท่านเป็นดีใจ เมื่อปรากฏผลของการตรวจในวันนั้นว่า น้ำตาลลดลงกว่าเมื่อวานนี้

หรือใจหดหู่เมื่อปรากฏผลว่ามีน้ำตาลมากขึ้น ทันทีท่านก็จะพลิกไปดูรายการอาหารที่จดไว้ประจำมื้อเมื่อวานนี้ แล้วท่านก็จะทราบเองว่ากินอาหารอะไรที่มีคาร์โบไฮเดรตมากเข้าไป ท่านก็จะได้จดจำไว้ เพื่อจะได้กินให้น้อยลงในคราวหน้าหรืองดเสียเลย ไม่มีใครบังคับ แต่ท่านจะต้องบังคับตัวของท่านเอง นี่คือผลของการจดรายการอาหารทุกมื้อร่วมกับการจดรายการตรวจปัสสาวะทุกเช้า ที่ท่านเบื่อหน่ายนั่นแหละ

การจดรายการอาหารประจำมื้อทุกวัน ยิ่งเป็นเรื่องที่น่าเบื่อหน่ายมากขึ้นไปอีก แต่ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่สุดที่จะต้องทำ เพื่อจะได้ทราบว่าท่านรับประทานอาหารอะไรจึงมีน้ำตาลออกมากหรือน้ำตาลลดลง จะทำให้ท่านสังวรในการปฏิบัติอยู่เสมอ

ปัญหาว่าเวลาออกจากบ้านไปทำงานหรือไปกินอาหารนอกบ้านจะทำอย่างไร? ข้อนี้ขอตอบว่า ท่านจะต้องแอบไปจดไว้หลังจากกินอาหารแล้ว หรือมิฉะนั้นก็จะต้องจดจำไว้แล้วมาจดรายการลงสมุดที่บ้าน ผมเองเมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ ก็ลืมจดบ่อย ๆ พอนึกได้ก็ต้องรีบจดทันที ถ้าต้องเดินทางไปต่างท้องที่ก็นำสมุดไปด้วยและต้องจด–จด และจดทุกมื้อทุกวัน ทั้งนี้มีความสัมพันธ์กับรายการการตรวจปัสสาวะทุกเช้าตามที่กล่าวมาแล้วนั้นด้วย ซึ่งผลใหญ่ยิ่งก็คือ ท่านจะบังคับตัวของท่านได้เองว่าควรหรือไม่ควรกินอาหารอย่างไร มากหรือน้อยเพียงไร เมื่อถึงขั้นนี้แล้วท่านก็จะบรรลุถึงจุดหมายคือท่านจะดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุขเช่นเดียวกับคนไม่ป่วย แล้วท่านก็จะตัดความเบื่อหน่ายนั้นทิ้งเสียได้ ในธรรมบทท่านก็กล่าวไว้ว่า

"ใจมาก่อน ใจเป็นใหญ่ สำเร็จที่ใจ"

ข้อสุดท้ายที่จะกล่าวถึงก็คือ การพักผ่อน นายแพทย์ท่านบอกว่า ผู้ป่วยด้วยโรคนี้ควรพักผ่อนให้มาก โดยเฉพาะการนอนควรจะให้ได้ ๘ ชั่วโมงเป็นดี ผมเองทำไม่สำเร็จอย่างมากก็เพียง ๗ ชั่วโมง ธรรมดาแล้วก็ราว ๆ ๕–๖ ชั่วโมงเท่านั้น ต้องหลบมานอนพักกลางวันหลังอาหารเสียบ้าง ๑ ถึง ๒ ชั่วโมง การใช้ยานอนหลับนั้นได้พยายามหลีกเลี่ยงที่สุด เพราะเกรงจะติดยา ถ้าจะกินแต่ละคราว ควรหารือแพทย์ อย่าง

ไรก็ดี การนอนไม่หลับนี้แต่ละคนก็มีวิธีของตนโดยเฉพาะ เช่นกินอาหารสักเล็กน้อย ล่อให้เลือดลงไปย่อยอาหารในกระเพาะแล้วก็ง่วง บางคนนับเสียงนาฬิกา, บางคนสกดจิตตัวเอง, บางคนทำสมาธิจิต ผมเองก็ได้ลองดูหลายวิธี พบว่าวิธีที่ดีที่สุดคือหลังกินอาหารเย็นแล้วเดิน ๑,๐๐๐ ก้าวช้า ๆ แล้วพักผ่อนบนเก้าอี้นอนสบาย ไม่ใช้สมองคิดงานตอนนี้ ปล่อยจิตใจให้เป็นกลาง ๆ อยู่ ไม่อ่านหนังสือพิมพ์ที่มีข่าวหนักๆ หรือตื่นเต้น แล้วขึ้นนอน ถ้าท่านเป็นนักคิดข้อธรรมะก็ลองยกมาคิดดูคิดให้เห็นจริงด้วยตนเอง ไม่ใช่ด้วยอ่านมาหรือด้วยพึ่งอาจารย์สอนมา คิดจนเห็นแล้วก็หลับไปหรือบางคราวหลับไปทั้ง ๆ ที่ยังไม่เห็นก็มี ทั้ง ๒ อย่างเป็นผลให้ได้พักผ่อน เช่นคิดในข้อธรรมะที่ว่า

"สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา" เป็นต้น

โยคะเพื่อสุขภาพ

น.พ. เอนก ยุวจิตติ ร.พ. ราชวิถี

ท่านทั้งหลายคงจะมีประสพการณ์ หรือได้รับฟังเรื่องเกี่ยวกับโยคะมาบ้างแล้ว แต่ที่ผมจะเขียนในวันนี้จะเป็นโยคะประยุกต์ เป็นโยคะสมัยใหม่ดัดแปลงจากต้นฉบับจริง ๆ ซึ่งเขียนโดยโยคีปตัญชลีบ้างเล็กน้อย โยคะที่ผมจะเขียนต่อไปนี้เป็นการบริหารร่างกายแบบง่าย ๆ ที่จะให้ผลประโยชน์แก่ผู้อ่านเป็นอย่างมาก เพียงแต่ถ้าท่านปฏิบัติให้สม่ำเสมอ วันหนึ่ง ๆ เสียเวลาเพียง ๑๕-๓๐ นาทีก็พอแล้ว จะทำให้ท่านมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง ยังความเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ ตลอดกาล

ท่านจะเริ่มเห็นผลของการบริหาร เมื่อท่านทำได้ครบอย่างน้อย ๒๐ ครั้ง

ท่านจะเริ่มเห็นผลอย่างเต็มที่ เมื่อท่านได้ฝึกปฏิบัติ ๘๐ ครั้งขึ้นไป

ถ้าทำไม่สม่ำเสมอ จะไม่เห็นผล ฉะนั้นโยคะที่จะเขียนต่อไปนี้จะมีประโยชน์ต่อท่านผู้อ่านที่ปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น

ผมเคยเห็นผู้ป่วยที่เป็นโรคปวดท้อง ท้องเดินบ่อย ๆ เนื่องจากการทำงานที่ผิดปกติของระบบการย่อยอาหาร หายจากอาการปวดท้อง ท้องเดิน หลังจากฝึกได้เพียง ๑ เดือน แต่ผมยังรักษาคนไข้ที่มีอาการเช่นเดียวกันนี้ด้วยยา เพราะคนหลังนี้ไม่ยอมบริหารร่างกายแบบโยคะ และต้องกินยาอยู่เรื่อย ๆ มา ๓ ปีเศษ และขณะนี้ก็ยังกินยาอยู่

ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน หัดโยคะเพียง ๑ เดือน น้ำตาลในเลือด ๓๐๐ มิลลิกรัม เปอร์เซ็นต์ ลดลงเหลือ ๑๒๐ มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ในระยะต่อมา

ผมเคยทราบคนสายตาสั้น ซึ่งต้องเปลี่ยนแว่นตาหนาขึ้นเรื่อย ๆ แล้วอาการทางตาดีขึ้นเมื่อฝึกโยคะ

ผมเคยนึกภูมิใจ ที่แนะนำคนไข้ที่เป็นโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ แล้วเขาผู้นั้นกลับมาหาอีกครั้งหนึ่งภายใน ๒ อาทิตย์ หลังจากที่ฝึกโยคะ พร้อมกับนำเอาภรรยามาเล่าว่าอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศหายดีแล้ว

อาจารย์ชด หัศบำเรอ ครูสอนโยคะคนแรกแห่งประเทศไทย ท่านเคยเป็นเบาหวาน และริดสีดวงทวารหนักอย่างชนิดที่มีเลือดออก มีอาการดีขึ้นหลังจากฝึกโยคะที่อินเดียเป็นเวลา ๓ ปี เลยทำให้ท่านต้องเปิดสอนโยคะ

อาจารย์เทียม กาญจนจารีย์ เรียนโยคะเพื่อสอนโยคะให้ลูกชายคนเดียวของท่านซึ่งเป็นโรครูมาตอยด์ มีอาการปวดตามข้อจนหายขาด

นอกจากนี้ยังมีเรื่องเล่ากันอีกมากมายทั้งในประเทศและนอกประเทศ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า โยคะเป็นวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่ง ซึ่งมีจุดมุ่งหมายที่จะทำให้มนุษย์ทุกคนมีความสุข ร่างกายแข็งแรงชลอความชรา

ดังนั้นถ้าท่านอยากแข็งแรง แก่ช้า สุขภาพดีทั้งจิตใจและร่างกายละก้อ จงเริ่มตั้งปณิธานเสียบัดนี้ว่าจะฝึกกายบริหารแบบโยคะทุกวัน จงให้เวลาแก่โยคะเพียง ๑๕ ถึง ๓๐ นาทีเท่านั้น ท่านก็จะมีร่างกายสมส่วน แข็งแรง

ประวัติโยคะ

ทราบกันมานานตั้งแต่สมัย ๖ พันปีเศษ ตั้งแต่พุทธกาลดั้งเดิม เป็นการปฏิบัติของชนชาวเขาเผ่าหนึ่งที่อยู่ทางทิศเหนือของประเทศอินเดีย ที่เรียกว่า "เผ่าอา-รายัน" พวกนี้มีร่างกายแข็งแรงมาก เพราะเขาเหล่านั้นได้บริหารร่างกายควบคู่ไปกับการหายใจ

ในสมัยนั้นความรู้ทางด้านโยคะ ไม่ค่อยแพร่หลาย รู้จักกันเฉพาะในหมู่โยคี ที่ปฏิบัติกันอยู่ที่ภูเขาหิมาลัย บางคนก็นึกว่าโยคะเป็นเรื่องของความลึกลับมหัศจรรย์ก็มี

พระพุทธเจ้าท่านก็ได้เคยปฏิบัติ และเรียนโยคะมาแล้ว จึงทำให้ท่านได้มีสมาธิอย่างเยี่ยม ท่านได้นั่งแบบโยคะ ที่เรียกว่า ท่านั่งดอกบัวในขณะที่ท่านเข้าสมาธิ ซึ่งการนั่งในท่านี้ จะทำให้ร่างกายแจ่มใส ท้องไม่อืดไม่เฟ้อ ไม่ปวดหลัง และทำให้ความดันโลหิตลดลงสู่ปกติ

ความรู้ทางด้านโยคะได้แพร่หลายมากขึ้นบ้าง เมื่อประมาณ ๒ พันปีโดยมีการเขียนตำราขึ้นโดยปตัญชลี ได้รวบรวมโยคะต่าง ๆ ขึ้นซึ่งมีหลายชนิด เช่น โยคะเบื้องต้น เรียกว่า หะฐะโยคะ ซึ่งเป็นโยคะที่กล่าวถึงการบริหารร่างกายทั่วไปควบคู่กับการหายใจ และเรียกชื่อท่าออกกำลังนั้นว่าอาสนะ เช่นในท่านั่งดอกบัว ท่านเรียกว่า ปัทมาสนะหรือปทุมอาสนะ ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Lotus Posture

ท่าโยคะมีมากมาย มีประโยชน์ต่าง ๆ กันแล้วแต่ว่าท่านั้นทำอย่างไร ประโยชน์ที่จะได้จากการหายใจ จะทำให้ร่างกายได้รับอ๊อกซิเย็นมากขึ้น ทำให้ปอดแข็งแรง หน้าตาดูมีสุขภาพสมบูรณ์ การกลับเอาศีรษะอยู่ข้างล่าง และเอาเท้าขึ้นไปข้างบนจะทำให้เลือดมาเลี้ยงต่อมในสมองมากขึ้น ทำให้หลั่งฮอร์โมนมาควบคุมการทำงานของต่อมต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนั้นจึงทำให้ผู้ฝึกมีอาการกระปรี้กระเปร่า และดูหนุ่มสาวกว่าวัยอันแท้จริง

วิชาโยคะได้มาเริ่มแพร่หลายจริงจัง เมื่อประมาณ ๕๐ ปีเศษมานี้เองโดยการนำของแพทย์อินเดียผู้หนึ่งชื่อว่าศิวานันท์ ท่านได้ศึกษาสูตรโยคะของท่านปตัญชลี และรู้สึกซึ้งถึงกลไกของโยคะอย่างแท้จริง และได้เปิดโรงพยาบาลสอนโยคะให้แก่ผู้ป่วยด้วยโรคบางอย่างโดยเฉพาะโรคประสาท โรคนอนไม่หลับ ปวดหลัง ปรากฏว่าได้ผลดีมาก ได้มีลูกศิษย์มากมาย ทั้งชาวอินเดียและต่างประเทศ ดังนั้นโยคะจึงแพร่หลายไปทั่วโลก เช่น อังกฤษ อเมริกา ฝรั่งเศส ออสเตรเลีย

สำหรับวิชาโยคะในประเทศเราก็เพิ่งรู้จักกันมาเมื่อ ๒๐-๓๐ ปีมานี้เอง เคยได้อ่านประวัติของท่านเจ้าคุณนรรัตน์ ซึ่งเป็นผู้สนใจฝึกโยคะ ได้สร้างรูปปั้นฤาษีดัดตนที่วัดโพธิ์ ซึ่งเรายังเห็นกันอยู่จนทุกวันนี้

ในระยะ ๒-๓ ปี ที่แล้วมานี้ได้มีผู้สนใจโยคะกันมาก สำหรับสถาบันที่มีชื่อเป็นที่รู้จักในประเทศไทยมีอยู่ ๒ แห่ง คือ โยคะอาสนะ ดำเนินงานโดยอาจารย์ชด หัศบำเรอ และสุนีย์โยคะสถาน ดำเนินงานโดยคุณสุนีย์ ยุวจิตติ วันหนึ่ง ๆ จะมีคนมาฝึกโยคะกันประมาณ ๕๐-๖๐ คน ส่วนใหญ่ต้องการสุขภาพที่สมบูรณ์ ต้องการให้น้ำหนักลด และต้องการชลอความแก่

การเตรียมตัวก่อนฝึกโยคะ

๑. จะต้องมีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะฝึกอย่างจริงจัง พอถึงเวลาฝึกก็จะต้องทำอย่างจริงจัง ไม่ใช่ทำเพียงวันสองวันแล้วก็เลิกไป ท่านจะไม่เห็นผลเลย

๒. เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรเป็นผ้ายืด ไม่คับ ไม่หลวมจนเกินไป ถ้าเป็นชายก็อาจจะนุ่งกางเกงขาสั้นตัวเดียว กางเกงอาบน้ำหรือกางเกงในก็ได้

๓. ท่านต้องเลือกเวลาที่จะฝึกของท่านเอง ว่าจะเล่นตอนเช้าหรือตอนเย็น ถ้าได้ตอนเช้ามืดก็ดีเพราะว่าอากาศบริสุทธิ์ดีกว่าเวลากลางวัน

๔. อย่าให้อิ่มหรือหิวจนเกินไป ถ้าจะฝึกโยคะหลังทานอาหาร ก็ควรจะเริ่มหลังอาหารอย่างน้อย ๑½ ช.ม. ขึ้นไปเพราะจะทำให้การฝึกสะดวกและคล่องตัว

๕. ก่อนฝึกต้องถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้หมดก่อนอย่าให้คั่งค้าง

๖. ถ้าท่านมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อนว่าท่านจะฝึกโยคะได้หรือไม่ ในการฝึก ถ้าท่านมีโรคประจำตัวบางอย่างอยู่แล้ว อาจทำให้ท่านมีอาการมากขึ้นและอาจเกิดเป็นอันตรายได้

การปฏิบัติตนระหว่างฝึกโยคะ

๑. ในระยะ ๑-๗ วันแรกหลังฝึก ท่านอาจจะรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ การอาบน้ำร้อนจะช่วยทำให้ปวดน้อยลง แต่ต่อไปเมื่อฝึกนาน ๆ เข้าก็จะชินไปเอง ไม่มีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้นอีก

๒. การฝึกการหายใจ ในตอนแรก ๆ อาจจะสับสน ดังนั้นในระหว่างที่ฝึกจะต้องเอาใจใส่ และจดจำเมื่อครูผู้ฝึกบอกทุกระยะ แล้วต่อไปทุกคนก็จะทำได้เองโดยอัตโนมัติ

๓. เมื่อถึงเวลาพักระหว่างท่าต้องพักจริง เพราะในการฝึกบางท่าจะทำให้หัวใจเต้นแรงเร็วมาก ต้องรออีก ๑-๒ นาที หรือจนอาการใจสั่นมาก ๆ หายไปจึงเริ่มทำท่าต่อไปอีกใหม่

๔. ผู้ฝึกจะต้องมีสมาธิ จิตใจไม่ว่อกแวก ไม่ควรไปสนใจในสิ่งแวดล้อม

๕. ในการฝึกบางท่าจะมีเสมหะขับออก ควรบ้วนทิ้งทันที อย่ากลืนเข้าไป

โยคะอาสนะสำหรับสุขภาพทั่วไป

ท่าต่าง ๆ ต่อไปนี้เป็นท่าโยคะง่าย ๆ ที่ทุกคนคงทำได้เอง หรือถ้าต้องการจะทำให้ถูกต้องจริง ๆ แล้วควรจะไปฝึกในสถานฝึกโยคะที่ท่านรู้จักก็ได้

ท่าออกกำลังที่จะกล่าวนี้ ถ้าท่านทำได้ทุกท่า ท่านจะได้รับประโยชน์อย่างมาก

ทำต่าง ๆ ที่ผมแนะนำให้ท่าน คือ

๑. ท่านั่งยอง ๆ

๒. ท่าสามเหลี่ยม

๓. ท่ายืนด้วยไหล่

๔. ท่าบริหารตา

๕. ท่าสิงห์โต

๖. **ท่าหัวปักเบื้องต่ำ**

๗. ท่าศีรษะถึงเข่า

๘. ท่านั่งดอกบัว

๙. ท่าคันไถ

๑๐. ท่างู

๑๑. ท่าธนู

๑๒. ท่าเข่าแตะจมูก

๑๓. ท่าหมุนท้อง

๑๔. ท่าสงบจิต

๑๕. ท่าศพอาสนะ

๑. ท่านั่งยอง ๆ

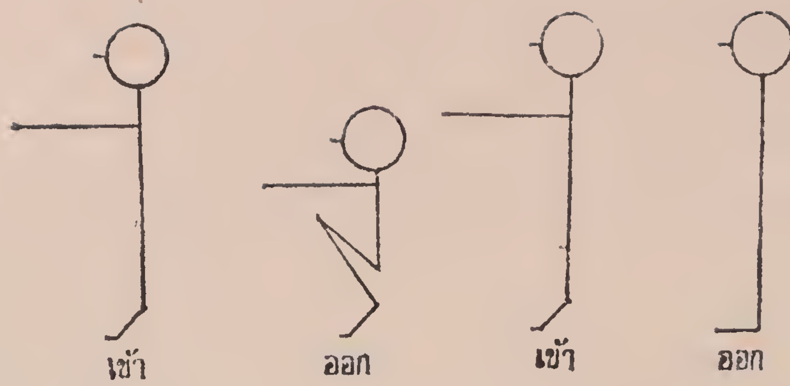
วิธีทำ ยืนแยกขากว้างประมาณ ๑ ฟุต ตั้งตัวตรงแล้วเขย่งเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับยกแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า ผ่ามือคว่ำ ขณะที่สูดหายใจเข้าช้า ๆ เมื่อสูดหายใจเข้าแล้วค่อย ๆ นั่งลง แต่เท้ายังเขย่งอยู่พร้อมกับหายใจออก แล้วนั่งลงบนส้นเท้า ต่อไปสูดหายใจเข้าพร้อมกับเขย่งเท้าขึ้นใหม่ แล้วลดเท้าลงพร้อมกับหายใจออก ท่านทำเช่นนี้ประมาณ ๖–๑๐ รอบ

ประโยชน์

๑. ทำให้กล้ามเนื้อขา สะโพกแข็งแรงขึ้น

๒. ป้องกันโรคปวดเข่า

๓. เหมาะสำหรับท่านหญิงที่มีต้นขาใหญ่ จะทำให้เล็กลงสมส่วน



๒. ท่าสามเหลี่ยม

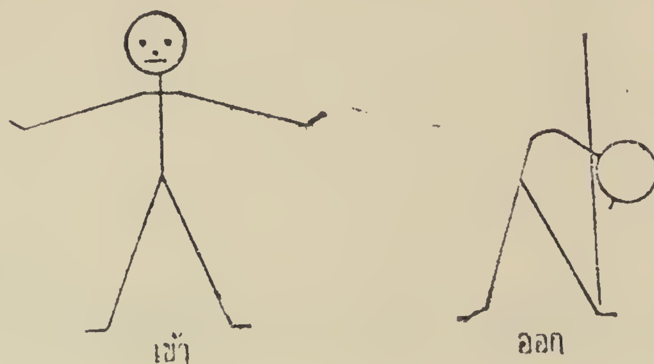
วิธีทำ ยืนแยกเท้าให้เท้าอยู่ห่างกันประมาณ ๑ ฟุต กางแขนออกไปข้าง ๆ ระดับไหล่ หงายฝ่ามือขึ้น ต่อไปยืดอกพร้อมกับหายใจเข้า ยกมือทั้งสองขึ้นมาแค่ระดับไหล่ ต่อไปเอียงตัวไปทางซ้าย จนกระทั่งมือซ้ายจดหัวแม่เท้าซ้าย แขนขวาชี้ไปข้างบน ขณะที่หันหน้าไปข้างบน ตามองดูที่หลังมือขวา ยังหายใจออกอยู่ตลอดเวลา ต่อไปหายใจเข้ายกตัวขึ้น แขนกางตั้งฉากกับลำตัวอย่างเดิม ต่อไปหายใจออกแล้วก้มไปด้านขวา แล้วทำเช่นเดียวกันกับที่ทำทางด้านซ้าย

ทำซ้ำเช่นนี้ข้างละ ๖–๑๐ ครั้งต่อวัน

ประโยชน์

๑. ทำให้เอวเล็ก หน้าท้องลดลง

๒. แก้หลังแข็ง ปวดขัดที่กระดูกสันหลัง



๓. ท่ายืนด้วยไหล่

วิธีทำ นอนหงายราบกับพื้น แขนวางไว้ข้างตัว ฝ่ามือคว่ำ ต่อไปยกขา

ทั้งสองขึ้นช้า ๆ พร้อมกับหายใจเข้า เข่าเหยียดตรงตลอดเวลา ยกขาขึ้นไปจนกระทั่งขาตั้งได้ฉากกับลำตัว ต่อไปเด้งตัวขึ้นพร้อมกับเอามือทั้งสองมาพยุงลำตัว ยกขาและลำตัวขึ้นตรงจนลำตัวตั้งได้ฉากกับพื้นเอามือค้ำเอวไว้ ในขณะนี้พยายามกดคางให้ชิดกับหน้าอกให้น้ำหนักตัวตกอยู่บนบ่าทั้งสองข้าง ต่อไปหลับตาแล้วหายใจเข้าออกช้า ๆ อยู่ในท่านี้ประมาณ ๑–๒ นาที

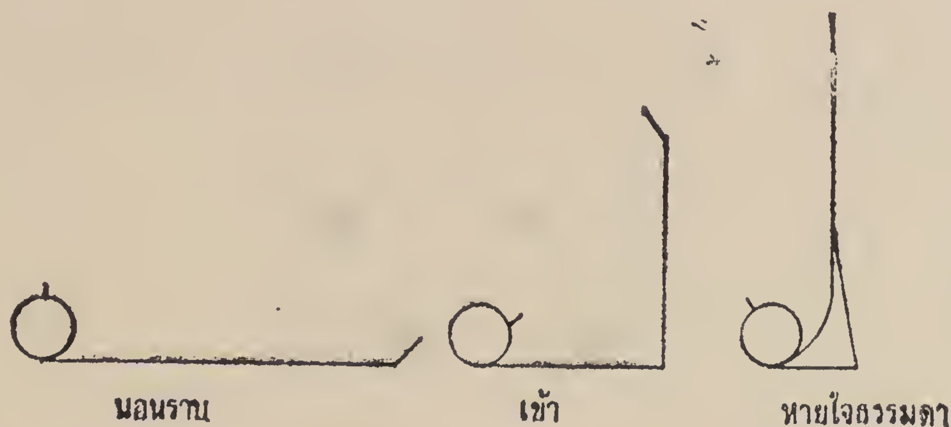
ประโยชน์

๑. ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ทำให้ต่อมทิคูอิตารีทำงานดีขึ้น ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า

๒. ทำให้มีเลือดมาเลี้ยงใบหน้ามากขึ้น ช่วยป้องกันการเกิดสิวบนใบหน้า

๓. ช่วยรักษาริดสีดวงทวารหนัก และป้องกันเส้นเลือดขอดที่ขา

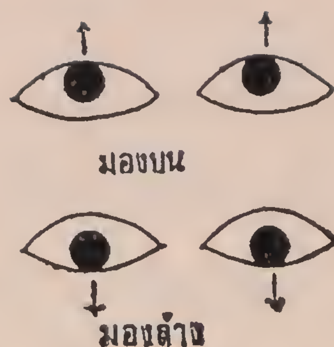
๔. ช่วยบำบัดอาการปวดมดลูก เมื่อเริ่มมีประจำเดือน



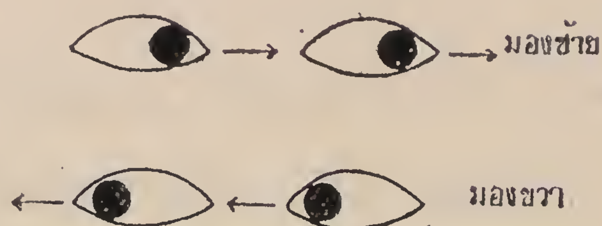
๔. การบริหารตาแบบโยคะ

วิธีทำ นั่งขัดสมาธิ จะเอาขาทั้งสองไขว้กัน หรือให้เท้าข้างหนึ่งไปทับขาอ่อนของอีกข้างหนึ่งก็ได้ มือทั้งสองวางทับกันบนหน้าตัก แล้วหันหน้าไปที่กำแพงหรือฝาบ้าน แล้วจึงเริ่มบริหารตาเป็นขั้นดังนี้

๑. จ้องมองไปข้างหน้า แล้วเหลือบตาขึ้นข้างบน โดยมองที่ระหว่างหัวคิ้วต่อไปมองลงไปที่ปลายจมูก ทำเช่นนี้จนครบโดยมองข้างบน ๓ ครั้ง และมองข้างล่าง ๓ ครั้ง ครั้งหนึ่งนาน ๑๐ วินาที

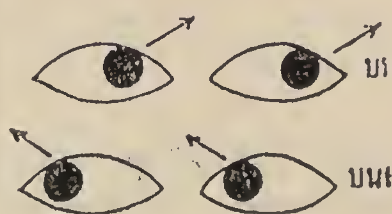


๒. มองไปข้างซ้ายสุดนาน ๑๐ วินาที แล้วมองไปขาวสุด ๑๐ วินาที มองกลับไปมา ๓ รอบ

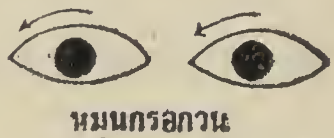


๓. มองเฉียงบนด้านซ้าย แล้วมองเฉียงล่าง เฉียงไปมา ๓ รอบ

๔. มองเฉียงบนด้านขวา แล้วมองเฉียงล่าง เฉียงไปมา ๓ รอบ



๕. กรอกตาเป็นรูปวงกลม หมุนกรอกวนทางขวา ๓ รอบและหมุนกรอก ทางซ้าย ๓ รอบ



ประโยชน์

๑. ป้องกันสายตาสั้นเกินไป หรือยาวเกินไป

๒. ป้องกันต้อหิน หรือต้อกระจก

๓. ป้องกันเส้นเลือดในตาแตก

๕. ท่าสิงห์โต

วิธีทำ นั่งบนเท้าทั้งสองข้าง คือนั่งตามแบบที่พวกญี่ปุ่นชอบนั่งกัน มือคว่ำอยู่บนหน้าขาทั้งสองข้างหันหน้าไปทางดวงอาทิตย์ ต่อไปแอ่นตัวมาทางด้านหน้าเล็กน้อย สูดหายใจเข้าเงยหน้าขึ้น ต่อไปอ้าปากพร้อมกับหายใจออก และในขณะเดียวกันนี้แลบลิ้นออกมาให้ยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ ดันลมออกมาทางปาก ต่อไปเงยหน้าขึ้นหดลิ้นกลับ พร้อมกับหายใจเข้า

ทำเช่นนี้ซ้ำ ๆ กันวันละ ๓–๕ ครั้ง

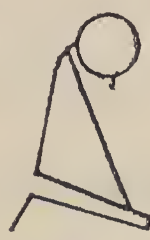
ประโยชน์

๑. ท่านี้มีประโยชน์เกี่ยวกับลำคอ ป้องกันการเหี่ยวย่นของต้นคอและใบหน้า

๒. ทำให้เสียงดีขึ้น ไม่สั่น

๓. ป้องกันโรคทอนซิลอักเสบเจ็บคอบ่อย ๆ


เข้า


ออก

๖. ท่าหัวปักเบื้องต้น

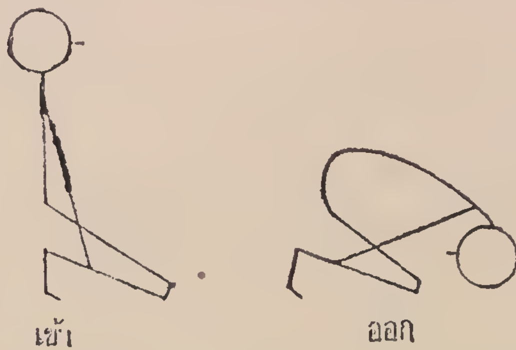
วิธีทำ นั่งคุกเข่า ตั้งเท้าขึ้น ปล่อยแขนทั้งสองไว้ข้างตัว ปลายมือแตะไว้ที่ตาตุ่มทั้งสองข้าง ต่อไปหายใจเข้าช้า ๆ พร้อมกับยืดอกขึ้นจนหลังตรง โน้มตัวลงไปข้างหน้า พร้อมกับก้มศีรษะลง หายใจออกช้า ๆ โค้งตัวลงจนกระทั่งหน้าผากแตะพื้น ดันตัวต่อไปทางข้างหน้าเพื่อให้ยอดศีรษะตั้งอยู่บนพื้น มือทั้งสองยังคงแตะอยู่ที่ตาตุ่ม อยู่ในท่านี้ประมาณ ๑–๒ นาที แล้วจึงถอนตัวกลับให้ก้นกลับมานั่งบนส้นเท้าเช่นเดิม ในขณะที่ศีรษะยังแตะพื้นอยู่หายใจธรรมดา

ประโยชน์

๑. ทำให้มีเลือดมาหล่อเลี้ยงสมองมากขึ้น ป้องกันเส้นเลือดตีบในสมอง

๒. ป้องกันผมหงอกผมร่วง

๓. ทำให้กระปรี้กระเปร่า เพราะมีเลือดมาเลี้ยงต่อมต่าง ๆ ในสมองทำให้การทำงานของต่อมต่าง ๆ ดีขึ้น



๗. ท่าศีรษะถึงเข่า

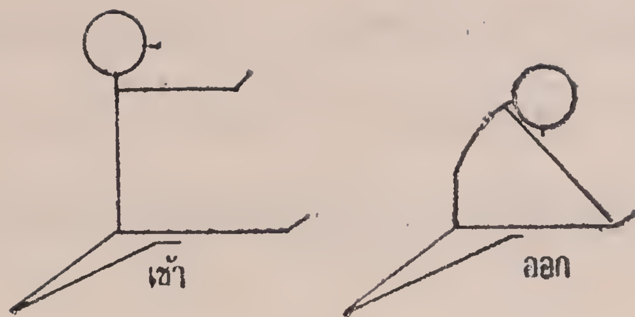
วิธีทำ นั่งตัวตรง ยืดตัวขึ้น เหยียดขาไปข้างหน้าทั้งสองข้าง แยกขาออกจากกันแล้วพับขาขวาให้ฝ่าเท้าขวาแตะกันอยู่ด้านในของต้นขาซ้าย เอามือทั้งสองวางไว้บนหน้าขาซ้าย ต่อไปสูดหายใจเข้ายกแขนขึ้นระดับไหล่ แล้วก้มหน้าและตัวลงก้มให้มากที่สุดที่จะมากได้ แต่ต้องไม่งอขา ขาให้เหยียดตึงอยู่เสมอ มือทั้งสองข้างเหยียดตึง ปลายนิ้วไปแตะอยู่ที่ตาตุ่ม หรือแตะที่ส้นเท้า เมื่อหายใจออกหมดแล้วจึงเงยหน้ายกตัวขึ้นพร้อมกับสูดหายใจเข้า ตั้งตัวตรงเหมือนเดิมใหม่ ทำซ้ำเช่นเดียวกันอย่างนี้ห้าครั้ง แล้วจึงย้ายไปทำข้างขวาอีก ๖ ครั้งเช่นดียวกัน

ประโยชน์

๑. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

๒. ทำให้ประสาทที่อยู่ทางด้านหลังถูกยืดออก จึงถูกกระตุ้น จึงทำให้การควบคุมการเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น

๓. ลดผนังหน้าท้อง



๘. ท่านั่งดอกบัว

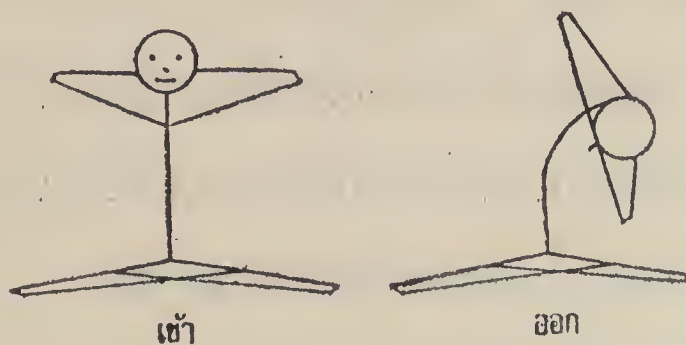
วิธีทำ นั่งขัดสมาธิให้เท้าขวาทับพาดอยู่บนขาอ่อนข้างซ้าย และขาซ้ายมาพาดอยู่บนตักขวา สำหรับผู้ที่หัดใหม่ จะขัดขาเพียงข้างเดียวก่อนก็ได้ ต่อไปยืดตัวเอามือประสานกันที่ด้านหลังของศีรษะ หายใจเข้ายืดตัวขึ้น เมื่อสุดหายใจเข้าแล้วค่อยก้มตัวเอียงไปข้าง ๆ ให้ข้อศอกซ้ายมาแตะที่เข่าซ้ายพร้อมกับหายใจออก เมื่อสุดหายใจออกแล้วก็ยกตัวกลับมาที่เดิมพร้อมกับหายใจเข้า

สลับทำข้างขวาเช่นเดียวกัน ทำเช่นนี้อีกข้างละ ๕ รอบ

ประโยชน์

๑. การทำท่านี้จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในช่องท้องถูกกระตุ้นให้ทำงาน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ตะโพกและขาจะแข็งแรงขึ้น แก้อาการขาเปลี้ยเวลาเดิน

๒. ลดไขมันหน้าท้อง หลัง ขา และตะโพก



๙. ท่าคันไถ

วิธีทำ นอนหงาย มือวางไว้ข้างลำตัว เหยียดขาตรง ต่อไปหายใจเข้าพร้อมกับยกขาขึ้นตรง ๆ เมื่อขาตั้งได้ฉากกับลำตัวแล้วค่อย ๆ กระเด้งตัวขึ้น หรือดันก้นขึ้น ต่อไปกดเท้าลงไปเหนือศีรษะ พยายามกดปลายเท้าให้ลงต่ำไปทางศีรษะเท่าที่

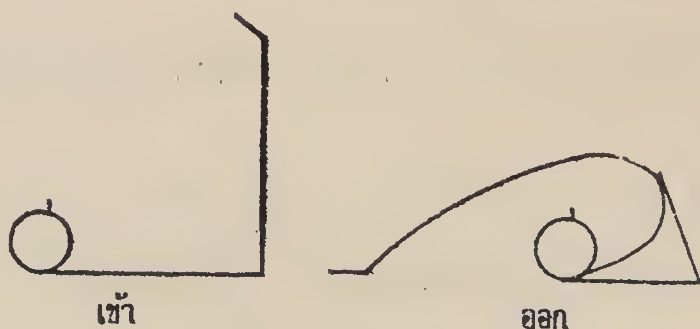
จะทำได้ อาจจะต้องมีผู้ช่วยคอยจับเท้าค่อย ๆ กดลงไปอย่าให้ตัวโงนเงน ตอนระยะแรก ๆ อย่ากดเท้าลงไปมาก เมื่อทำหลาย ๆ หนแล้วจึงกดลงมากขึ้นอาจถึงพื้นก็ได้ อยู่ในท่านี้แล้วหายใจเข้าออก ๔ ครั้ง แล้วจึงลดขาลงพร้อมกับหายใจออก ทำซ้ำเช่นเดียวกันนี้อีก ๕ ครั้ง

ประโยชน์

๑. ลดไขมันหน้าท้อง

๒. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

๓. ทำให้มีการนวดคลึงตับอ่อน ทำให้หลั่งอินสุลินมากขึ้น อาการเบาหวานก็ดีขึ้น



๑๐. ท่างู

วิธีทำ นอนคว่ำหน้า ส้นเท้าชิดกัน ฝ่ามือคว่ำวางบนพื้นระดับไหล่ ต่อไปเงยหน้าขึ้นหายใจเข้า ในขณะที่ใช้ต้นคอยกศีรษะขึ้นและใช้กล้ามเนื้อหลังดึงให้ไหล่สูงขึ้นแล้วจึงใช้แขนดันตัวขึ้นอีกเล็กน้อย จนระดับสะดือพ้นพื้นต่อไปจึงกลั้นใจนิ่งประมาณ ๒–๓ วินาที แล้วจึงหายใจออกพร้อมกับลดตัวลง

ทำท่าเช่นนี้อีก ๕ รอบ

ประโยชน์

๑. ทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง กระดูกหลังไม่แข็งตึงเคลื่อนไหวได้ง่าย กระดูกสันหลังไม่เปราะง่าย ป้องกันโรคกระดูกแฟบ

๒. ทำให้กระปรี้กระเปร่า เพราะในการแหงนคอทำให้ต่อมไทรอยด์ถูกบีบนวด

๓. ไตทำงานดีขึ้น ขับถ่ายของเสียได้มากขึ้นช่วยป้องกันโรคนิ่วในไต



๑๑. ท่าธนู

วิธีทำ นอนคว่ำ งอขาไปทางด้านหลัง เอามือยื่นไปจับที่ข้อเท้าทั้งสองข้าง ยกหลังและดึงขาพร้อม ๆ กันให้ลำตัวโค้งเหมือนคันธนู ในขณะดึงขายกตัวขึ้นนี้ให้หายใจเข้า เมื่อลดตัวลงหายใจออก

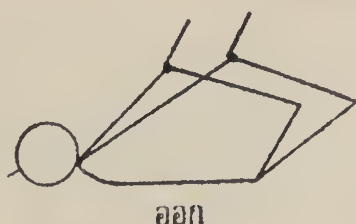
ทำซ้ำอีก ๕ ครั้ง

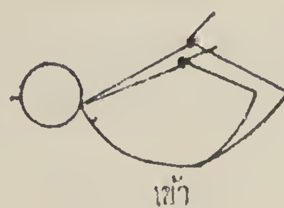
ประโยชน์

๑. ลดความอ้วน

๒. กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวได้ดี

๓. ทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น เนื่องจากในท่านี้จะทำให้มีเลือดมาเลี้ยงต่อมเพศ และอวัยวะเพศมากขึ้น





๑๒. ท่าเข่าแตะจมูก

วิธีทำ นอนหงายปลายเท้าชิดกัน คว่ำฝ่ามือไว้ข้างตัว ต่อไปยกขาซ้ายขึ้น

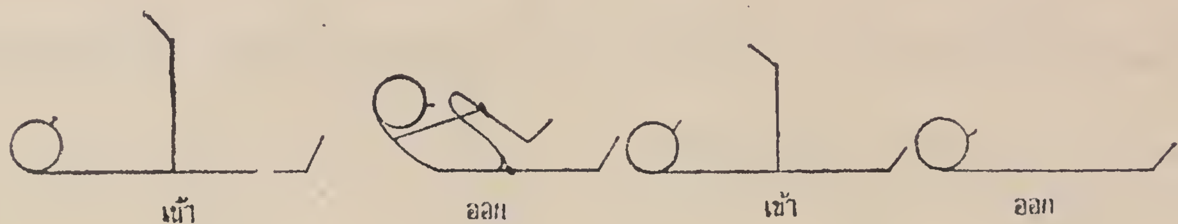
พร้อมกับหายใจเข้าช้า ๆ ยกขาขึ้นจนขาตั้งฉากกับลำตัว แล้วงอเข่าเอามือทั้งสองมาประสานกันที่หน้าแข้ง ดึงเข่ามาหาหน้าอกพร้อมกับโน้มตัวมาข้างหน้า ดึงเข่ามาแตะที่จมูกหรือคางพร้อมกับหายใจออกต่อไปเหยียดขาตรงพร้อมกับหายใจเข้า ปล่อยมือวางไว้ข้างตัว ลดขาลงพร้อมกับหายใจออก

ต่อไปทำทางด้านขาขวาเช่นเดียวกัน ทำเช่นนี้ ข้างละ ๖ ครั้ง

ประโยชน์

๑. แก้ปวดหลัง ทำให้กล้ามเนื้อหลังแข็งแรง

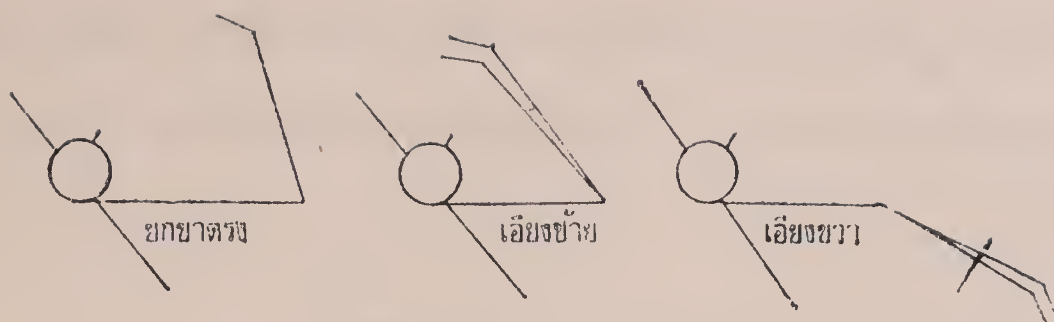
๒. แก้ปวดเข่า



๑๓. ท่าหมุนท้อง

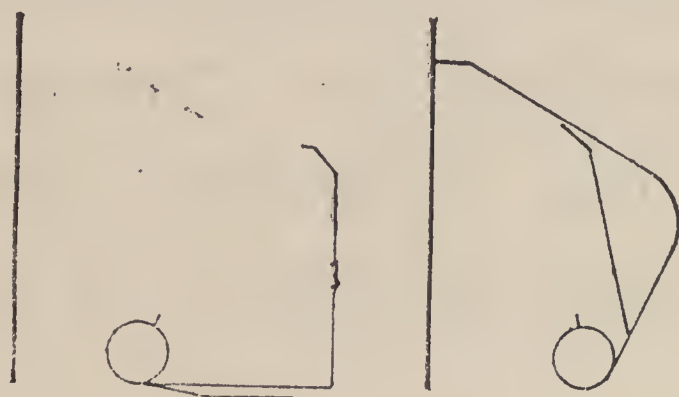
วิธีทำ นอนหงายเท้าชิดกัน คว่ำมือแยกแขนออกตั้งฉากกับลำตัว ยกขาทั้งสองข้างขึ้นพร้อมกับหายใจเข้ายกขึ้นจนกระทั่งขาตั้งฉากกับลำตัว แล้วเอียงขาทั้งสองไปทางด้านซ้ายพร้อมกับหายใจออก ต่อไปยกขากลับมาตรงกลางพร้อมกับหายใจเข้า ลดขาลงตรงกลางพร้อมกับหายใจออก ยกขาขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า แล้วเอียงขาไปทางขวาพร้อมกับหายใจออก ทำเช่นนี้ซ้ำกันอีกรอบหนึ่ง

ต่อไปยกขาขึ้นหายใจเข้า แล้วเหวี่ยงขาเป็นรูปวงกลมรีไปทางซ้ายพร้อมกับหายใจออก เมื่อครบวงกลมลดขาลง ต่อไปยกขาขึ้นหายใจเข้า แล้วหมุนเท้าเป็นรูปวงรีไปทางขวาพร้อมกับหายใจออกเช่นเดียวกัน เมื่อหมุนครบรอบหายใจออกอยู่เรื่อยๆ ลดขาลงแล้วยกขาขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า ต่อไปลดขาลงหายใจออก



๑๔. ท่าสงบจิต

วิธีทำ นอนหงาย ศีรษะอยู่ห่างจากผนังข้างฝาประมาณ ๑–๒ ฟุต มือวางไว้ข้างตัว ต่อไปหายใจเข้าพร้อมกับยกขาทั้งสองข้างขึ้นตรง ๆ ต่อไปกระเด้งตัวเล็กน้อยขึ้นข้างบนพร้อมกับเอนตัวไปทางศีรษะจนปลายเท้าจดผนังตึก แล้วค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นไปข้างบนเพื่อรับน้ำหนักของขาทั้งสองข้าง การยกแขนขึ้นไปนี้ต้องทำช้า ๆ มิฉะนั้นจะทำให้การทรงตัวเสีย อาจทำให้ล้มลงมาก็ได้ ต่อไปหายใจเข้าออกธรรมดา ส่งสมาธิไปที่ฝ่ามืออยู่ในท่านี้ประมาณ ๒–๓ นาทีแล้วจึงค่อย ๆ ลดขาลงแล้วเหยียดขาเหมือนอย่างเมื่อเริ่มต้น



ประโยชน์

ท่านี้ทำให้จิตใจไม่ว่อกแว่ก ไม่คิดถึงเรื่องอื่น ทำให้หมดกังวล จะทำให้ท่านนอนหลับได้ง่ายภายในไม่กี่นาที

๑๕. ท่าศพอาสนะ

วิธีทำ นอนหงายเหยียดขาตรง ขาแยกกันประมาณ ๑ ฟุต วางแขนไว้ข้าง ๆ ลำตัว ฝ่ามือหงาย ปล่อยตัวตามสบาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนในร่าง

กายหายใจเข้าออกช้า ๆ ขณะหายใจเข้าผนังหน้าท้องจะพองออก และขณะที่หายใจออกท้องจะแบนแฟบลงเล็กน้อยหลับตา ส่งจิตใจไปที่ผนังหน้าท้อง ท่านอยู่ในท่านี้ประมาณ ๓–๕ นาที



ประโยชน์

ท่านี้จะทำให้ได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งประสาทด้วย หัวใจก็จะได้รับการพักผ่อน การไหลเวียนของโลหิตเป็นไปได้อย่างสม่ำเสมอ ความดันโลหตจะลดต่ำลง เพราะฉะนั้นท่านี้จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง

หลังจากทำท่านี้ แล้วจะรู้สึกกระปรี้กระเปร่าในทันที ทำให้ทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ท่านี้เหมาะสำหรับนักบริหารทุกคนควรปฏิบัติ

บทสุดท้าย

ดังนั้นท่านจะเห็นได้ว่า การบริหารแบบโยคะนี้มีประโยชน์มากมาย ท่านอาจปฏิบัติได้ทุกวัน ส่วนประโยชน์นั้นมีมาก ถ้าท่านทำทุก ๆ ท่าที่เขียนข้างบนนี้จะกินเวลาเพียง ๑ ๑/๒ ช.ม. เท่านั้น ไม่เปลืองเวลาเลย สำหรับท่านที่ยังไม่แน่ใจ จะโทรศัพท์ติดต่อไปที่ผมโดยตรงที่ สุนีย์โยคะสถาน โทร. ๒๕๒๑๓๖๙ ผมยินดีจะให้การแนะนำเสมอ.

โยคะ ทำให้สุขภาพจิต สุขภาพกายสมบูรณ์

โยคะ ทำให้รูปร่างสมส่วน

โยคะ ช่วยชลอความชรา



พิมพ์ที่โรงพิมพ์มิตรสยาม ๘๙/๖๙ ศูนย์การค้าตลาดใหม่บางซื่อ กรุงเทพ ฯ
นายกิ่ง แช่มสะอาด ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา โทร. ๒๘๒-๒๒๗๖ เม.ย. ๒๕๒๓